台湾地区美食奇书，创下美食图书销售奇迹
不论你是上班族还是宅家族
每天只需5分钟，好吃不胖看得见！

台湾地区
美食图书
**销售冠军**
台湾妈妈、上班族和宅人们
联手推荐！
懒人必看

# 12元搞定三菜一汤

# 5分钟懒人食谱

朵琳出版 编著

- 一周只需购买一次食材
- 5分钟快煮烹饪术
- 菜鸟看了变身料理达人
- 每月吃好吃，每日不重复
- 均衡营养，好吃还不胖
- 各国风味美食大集合
- 妈妈也会惊叹的豪华快速大餐









北方妇女儿童出版社

12元搞定三菜一汤

# 5分钟懒人食谱

朵琳 编著

北方妇女儿童出版社




## 热读推荐




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载

资讯最新动态 http://1874243008.qzone.qq.com

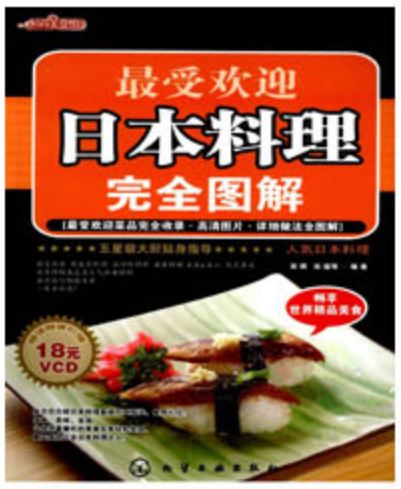
新浪微博: http://weibo.com/718967828

网盘赚钱注册: http://www.ctdisk.com/linker/1375933

关注资源共享请加QQ群: 240967602




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载




免费下载

**图书在版编目(CIP)数据**

5分钟懒人食谱:12元搞定三菜一汤 / 朵琳编辑部编著. —长春：北方妇女儿童出版社,2010.4
ISBN 978-7-5385-4575-3

Ⅰ. ①5… Ⅱ. ①朵… Ⅲ. ①食谱 Ⅳ. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071404号

**吉林省版权局著作权合同登记号:图字07-2010-2424号**

本著作的出版权由台湾八方出版股份公司—朵琳整合行销授权出版,由北京磨铁图书有限公司转授权,北方妇女儿童出版社独家出版中文简体版本。

**5分钟懒人食谱：12元搞定三菜一汤** 朵琳编辑部编著

**责任编辑**：王天明
**特约编辑**：龙　猫
**特约策划**：李希畅
**特约监制**：孟　祎　冯　倩
**装帧设计**：门乃婷
**出版发行**：北方妇女儿童出版社
**地　　址**：长春市人民大街4646号(130021)
**印　　刷**：三河市汇鑫印务有限公司
**开　　本**：710×1000mm　1/16
**印　　张**：9
**字　　数**：130千字
**版　　次**：2010年6月第1版
**印　　次**：2010年6月第1次印刷
**书　　号**：ISBN　978-7-5385-4575-3
**定　　价**：29.80元

版权所有　盗版必究





# Contents


## 餐费省钱大妙招 006

如何节省餐费，才能每月控制成本不超支？本章教你每月餐费花少少，营养满点吃饱饱。

## 如何购买最省钱？ 008

何处购买食材最便宜？要去哪边抢便宜？本章告诉你购买便宜食材的地点及方式。

## 食材的保存方法 012

食材怎么保存才能提高它保存的期限？其实每种食材都有不同的保存方式，只要知道保存的诀窍，就能维持食材的新鲜与期限。







## 第一周 省钱料理上桌啰


| | | |
|---|---|---|
| 第一天 | 美味三杯鱿鱼 | 026 |
| | 香煎蛋豆腐 | 028 |
| 第二天 | 腐乳肉末冬粉 | 030 |
| 第三天 | 黑胡椒牛肉丝 | 032 |
| | 番茄蔬菜沙拉 | 034 |
| 第四天 | 豆瓣香辣玉米绞肉 | 036 |
| | 五色蔬菜沙拉 | 038 |
| 第五天 | 豆干炒牛肉丝 | 040 |
| | 香喷喷葱花蛋 | 042 |
| 第六天 | 香滑麻婆豆腐 | 044 |
| | 营养蛋包汤 | 046 |
| 第七天 | 翠绿青椒炒牛肉 | 048 |
| | 夏季水果蛋沙拉 | 050 |




## 第二周 省钱料理上桌啰


第一天 川味香辣苍蝇头 060

日式蒸蛋 062

第二天 爽口凉拌鸡丝 064

味噌萝卜 066

第三天 日式炸猪排 068

柚香玉米沙拉 070

第四天 香辣鸡肉咖哩饭 072

第五天 胡萝卜炒蛋 074

可口味噌汤 076

第六天 日式照烧鸡腿 078

番茄西兰花 080

小创意大变化 蔬菜沙拉 082

第七天 咖哩乌冬面 084

小黄瓜沙拉 086














## 第三周 省钱料理上桌啰


| | | |
|---|---|---|
| 第一天 | 筑前煮 | 094 |
| | 凉拌黄瓜 | 096 |
| 第二天 | 韩式泡菜炒猪肉 | 098 |
| 第三天 | 肉丸子炖白菜 | 100 |
| 第四天 | 醋溜包菜炒白肉片 | 102 |
| | 蟹肉炒蛋 | 104 |
| 第五天 | 肉片豆腐寿喜烧 | 106 |
| 第六天 | 牛蒡炒牛肉 | 108 |
| | 韩式泡菜 | 110 |
| 小创意大变化 | 意式蔬菜汤 | 112 |
| 第七天 | 砂锅白菜卤 | 114 |



## 第四周 省钱料理上桌啰


第一天 西洋芹炒虾仁 122

第二天 糖醋鱼块 124

第三天 甜椒炒牛肉 126

小创意大变化 甜椒拌话梅 128

第四天 荞麦凉面 130

第五天 寿喜烧牛肉盖饭 132

第六天 三杯杏鲍菇 134

第七天 茄汁鲭鱼蒸肉 136










# 餐费省钱大妙招

## Point 1 周周采买省预算

原本是每天或两三天采买一次的主妇，建议改成每周采买食材，除了会减少掉常常外出购物的欲望之外，每周采买不仅能一次大量购买捡便宜，也能预先将每周的菜单先规划好，这样才不会浪费剩余的食材。

## Point 2 做好市调规划菜单

购买食材之前最重要的是先收集最近菜价的行情，可从新闻、报纸、卖场DM及上市场先问价开始。问价的重点有：

1.了解最近时令蔬菜的价格。

2.了解最近卖场促销的生鲜蔬果价格。

3.选出本周的食材，规划本周菜单。

选购时令蔬菜及促销生鲜蔬果的好处是，时令蔬菜就是当季蔬菜，不仅价格会便宜，营养素也会较冷冻蔬果更丰富，不仅省了荷包，更能尝到当季蔬果的营养及美味，何乐而不为。

选好食材之后就能规划本周的菜单，因为卖场的食材大多都是需要大量地购买，所以可先规划同样食材做不同料理的变化，一方面不浪费食材，另一方便也不会因为天天都吃同样的菜色而厌烦。



## Point 3 善用冷冻冷藏保存食材

许多人担心一周购买一次食材，食材不够新鲜，其实只要买回来预先做食材的处理，食材一样能保持新鲜美味。例如一次购买大盒的绞肉或肉类，可用密封袋分装冷冻，每次要煮时只需拿出一次的分量，就不用担心全部的肉类解冻又污染。

蔬果类的冷藏则需注意，叶菜类可先用报纸包好再冷藏，根茎类则可先切好分装再冷藏或冷冻，拿出烹调风味一样鲜美喔！



# 何处购买最省钱？



## 传统市场购买的优缺点

优 在传统市场购买生鲜蔬果的优点就是采买到的食材比较新鲜，选择的种类也多，可依照自己需要的分量来购买食材，不易造成浪费。并且大多在购买蔬菜时会附赠葱、姜、辣椒等，省去购买辛香料的费用。

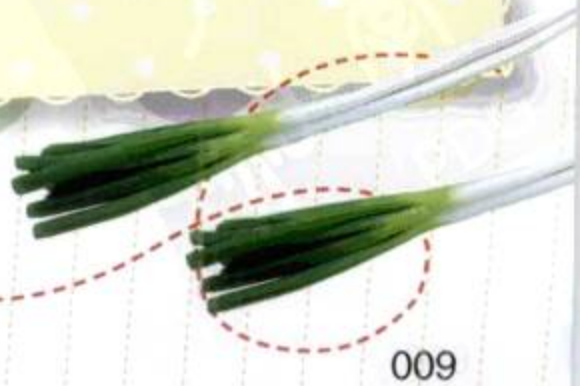
缺 但缺点就是因为不一定是大量采买，所以价格不一定便宜，而且每摊的价格都有所不同，要多问几家摊贩才能买到便宜的食材。另外，因为市场的营业时间大多只到中午左右，所以上班族很难去传统市场购买，而传统市场大部分越到中午菜价会越低，所以想省钱的主妇们可以大约下午一点后去捡便宜，这时候的摊贩因为在收摊，想将今日的食材出清，所以会大量卖并且压低价格，这时购买是最划算不过的，不过传统市场大多在冷藏保存方面没有做好，所以购买时一定要注意生鲜食品的新鲜度，以免买到腐坏的食物。

同样的食材在不同的购买地点，价格大大不同，要如何选择购买地点，才能选到价格便宜、品质又好的食材呢？首先，先了解住家或公司周边的传统市场地点及大卖场的地点之后，再规划出一条购买最佳路线，才能从容地选购所需要的食材。

## 黄昏市场购买的优缺点

优 黄昏市场是从下午开始营业的菜市场，价格比一般传统市场便宜许多，很多是传统市场卖完后，再转移到黄昏市场继续卖，所以价格都会尽量压低出清，不论斤论两，常常是以量计价，并且越晚越便宜。

缺 缺点当然是许多菜是早上剩下的，所以在购买时需要特别留意新鲜度，尤其在天气炎热的食后购买生鲜肉食，要注意质量，才不会得不偿失。



## 超级市场购买的优缺点

优 一般超市常常分布在住宅区左右，是上班族购买食材及罐头等的好去处，优点是通常食材的分量大多很适合单身及小家庭的分量，而且因为长时间冷藏，食材的保鲜做得比较好，甚至在百货公司楼下的超市，食材的品质也较精致。

缺 缺点就是，因为分量都不大，所以价格都不会很便宜，很难购买到便宜省钱的食材，除非是可能隔天的生鲜，今日会以促销价格贩卖，所以在购买时也要特别留意食材的新鲜度。

## 大卖场购买的优缺点

优 大卖场大多分散在郊区、住宅区附近，很少在办公大楼的附近出现，但却是大家爱去购买的场所，最主要的原因当然是大卖场会不定期推出促销特价的活动，常常可以捡到不少便宜，并且加入会员就会有优惠DM寄出，省去多跑一趟比价的麻烦，在打烊之前，许多生鲜、面包及热食，都会特价出清，所以越晚能捡到越多便宜。

缺 缺点是因为每次都要大量购买，比较不适合单身或两人家庭，而且在购买食材需要特别留意，有些蔬果可能摆放时压到，常常买回家发现已经发霉或坏掉，所以购买时要特别挑选，不要因为价格便宜就随便拿取。

# 食材的保存方式

## 包菜



包菜算是可以储存天数较久的蔬菜之一，但若没有好好的冷藏，菜色不仅会变黑，也容易产生苦味。可将中间的菜芯挖出，将沾水的纸巾塞入挖空的菜芯位置，再用报纸包好后放入冷藏，这样至少能保存两周喔！

## 甜椒



甜椒、青椒的保存时间都算蛮长的，只需将外表水分擦干，放入密封袋中冷藏即可。

## 胡萝卜

胡萝卜是可以储存很久的食材，但只要沾到水放冷藏，没几天就会烂掉腐坏，最好的冷藏保存方式就是用报纸包好冷藏，大约可以保存2~3周。或是买回后先切好要烹饪的形状，再分袋包放入冷冻库中。



## 白萝卜

白萝卜买回后先将叶菜部分切下，与根茎部份要分开的冷藏保存，根茎部份只需要用保鲜膜包好冷藏，大约可以存放两周，而叶菜部分因为保存不容易，可以切段烫熟后，用密封袋装起冷冻，要吃时再取出即可。



## 洋葱

洋葱是非常容易保存的食材， 只需整颗放在阴凉的通风处，就能放上半个月以上，放入冰箱冷藏同样也能保存一段时间。如果是已经切开的洋葱，可以先切好，或先用油炒过再分袋冷冻，做菜前拿出与菜一起炒， 一样美味。



## 菇类

菇类放入冷藏中， 只要有水分就容易发黑腐坏， 一般可用报纸包好冷藏，若想让保存时间延长，可用密封袋装好放入冷冻库中，要食用前取出解冻即可。



## 西兰花



西兰花的保存时间较短，冷藏过久色泽变黄，口感也会变差变苦，最好购买后尽快吃完，若是一次无法将整颗煮完，可先将西兰花稍微过水烫熟，沥干后用袋子装好放入冷冻库中冷冻，下次要吃前拿出解冻煮熟即可。

## 小黄瓜



小黄瓜容易在冷藏的时候水分流失造成口感差，可先将外表擦干，放入密封袋中，直立冷藏，若已经切开的小黄瓜，可在切口抹上盐，再用保鲜膜包好冷藏，也能提高保存的时间。

## 绿叶蔬菜



绿色蔬菜最不容易保存，买回后可将叶菜的叶面稍微喷点点水，然后用报纸卷好放入冷藏保存，若想延长保存时间，可先将叶菜类烫熟，放入密封袋中冷冻，就能延长保存的时间了！

## 肉类



肉类的食材保存大约都在两天左右，要长时间的保存，在购买回来后，可先将肉类切成适当大小，分袋包装好后冷冻，这样就能保存较长的时间，不过冷冻时不要切太大块，否则较不容易解冻。

## 鱼类



鱼类的保存较不容易，买回后先将外表水分擦干，用保鲜膜包好放入袋中冷冻，若是两天之内要食用的，只需擦好放入袋中冷藏即可。

## 软骨类生鲜



章鱼、小卷、软丝、花枝类的生鲜，在买回之后最好两天之内食用完毕，若要保存较长的时间， 可先将食材切好，用袋子装好冷冻，或是切好后烫熟再分装好冷冻，都可以保存较长的时间。

# 快速方便的料理好帮手

随着经济的不景气，许多人荷包大大缩水，虽然想让家人吃得好、吃得营养，但在预算有限的状况之下，该如何让小钱发挥最大的效益呢？本书教你如何购买食材、如何控制预算并且每天能吃到营养均衡的菜肴。

## 烤箱



喜欢吃香酥口感的食物，就让烤箱来满足你的需求。尤其是做西式的料理，常常会需要使用到它。

## 电饭锅



若西式料理的厨具代表是烤箱，那么电饭锅便算是中式料理的厨具代表。而且用电饭锅来烹调食物，较不容易造成营养的流失。

## 果汁机

想要喝一杯新鲜蔬果汁，摄取一天所需的维生素、纤维质，就不能没有果汁机。利用果汁机可以将果肉纤维打碎，不但更好入口，也使人体更容易吸收。



## 平底锅



平底锅的好处是，在烹调时不用油也不怕食物沾锅，因此想要做出健康无负担的轻食料理，它绝对是个称职的好帮手。

## 微波炉

想要在3分钟之内迅速上菜时，微波炉绝对是最好的小帮手。目前市面上也有很多专为微波炉所设计的食品，只要放进去加热一下，立刻就有香喷喷的食物上桌了。



# 第一周
# 省钱料理上桌啰

对抗不景气的荷包，更要精打细算，
花小钱规划出美味可口的一周菜肴，
就能让生活多彩多姿，不会一成不变喔！













第1周

# 三菜一汤12元的食费控制术

## 学会分配零用钱，才能正确掌握预算

## STEP 1 食费管理

### 利用信封袋给每个月的零用钱做分配

**1 细分零用钱，有效控制每月支出**

将每个月薪资利用信封袋分装，可分为伙食费、水电费、教育费、房贷或租金等，并结合记帐本做规划，正确地控制每个月的支出，将发票收据整理清楚，就能掌握所有的消费。



## STEP 2 市场调查

### 购买任何物品前，先做一个简单的市场调查

**1 了解市场价格的变动**

食材的费用会因为气候、季节而有所波动，可先收集住家附近卖场的DM，了解食材的价格后再做整理规划，才能购买到经济又实惠的食材。

**2 冰箱内及干货的确认**

购买食材之前，需要做的另一个功课是，确认家中冰箱内所剩余的食材及干货，避免重复购买造成不必要的浪费。

**3 一周的食谱设计**

确认所有剩余食材及特价食材之后，规划做一个简单的一周食谱设计，可参考食谱书籍或上网搜寻食谱，将食谱整理出来后，才能一次大量采买，节省经费。

# STEP 3 食材购买

**决定一周食谱之后，列出要购买的食材**

## 1 正确列出要购买的食材数量及特价金额

将本周要购买的食材一一列出，并将数量及特价金额也一并写下，在购买的同时也能对照金额，有效控制数量及预算。

例

| | | |
|---|---|---|
| 胡萝卜 | 2条 | 特价1元 |
| 豆腐 | 2盒 | 特价3元 |
| 绿色蔬菜 | 4把 | 特价3元 |
| 去骨鸡腿肉 | 2盒 | 特价18元 |

## 2 可与邻居好友一起购买

量贩店的食品通常一次购买量都很大，若是小家庭常常会吃不完，可和朋友或邻居讨论，一起合购分享，不仅能吃到新鲜的食物，更能节省开销。

## 3 生鲜食品可大量采买

鱼类肉类的价格比较高，大量在量贩店采买后，和家人朋友合购才能省下金额，若是少量购买，价格大多会比较高。

# 省钱料理第一周

**食材采买**

设计好一周的食谱后，接下来就是食材的采买，原则上当然是以邻近的市场或卖场为采买的地点，除非有特别优惠的价格，否则要尽量避免购买不是预算内的东西，才能有效控制支出。





## 本周购买食材

玉米罐头……一罐
青葱……数根
洋葱……一个
胡萝卜……一条
小黄瓜……一条
青椒……两个
豆芽菜……一包
鱿鱼……一尾
鸡蛋豆腐……一盒
蛋……一盒
豆干……四片
绞肉……一盒
牛肉丝……一盒
冬粉……一包
姜……适量
辣椒……适量
罗勒……适量
蒜头……适量

Day 1

# 香煎蛋豆腐 美味三杯鱿鱼

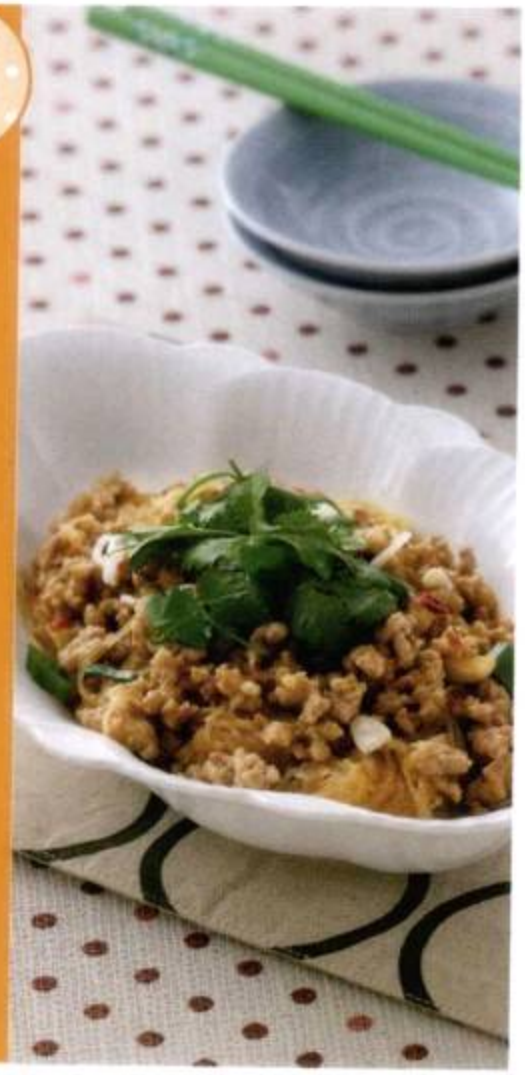


## 家中即有食材

米 / 酱油 / 盐 / 糖 / 和风酱 / 三杯料理酱 / 麻婆豆腐酱 / 黑胡椒酱 / 豆腐乳 / 沙拉酱 / 番茄 / 豆瓣酱 / 沙拉油 / 米酒

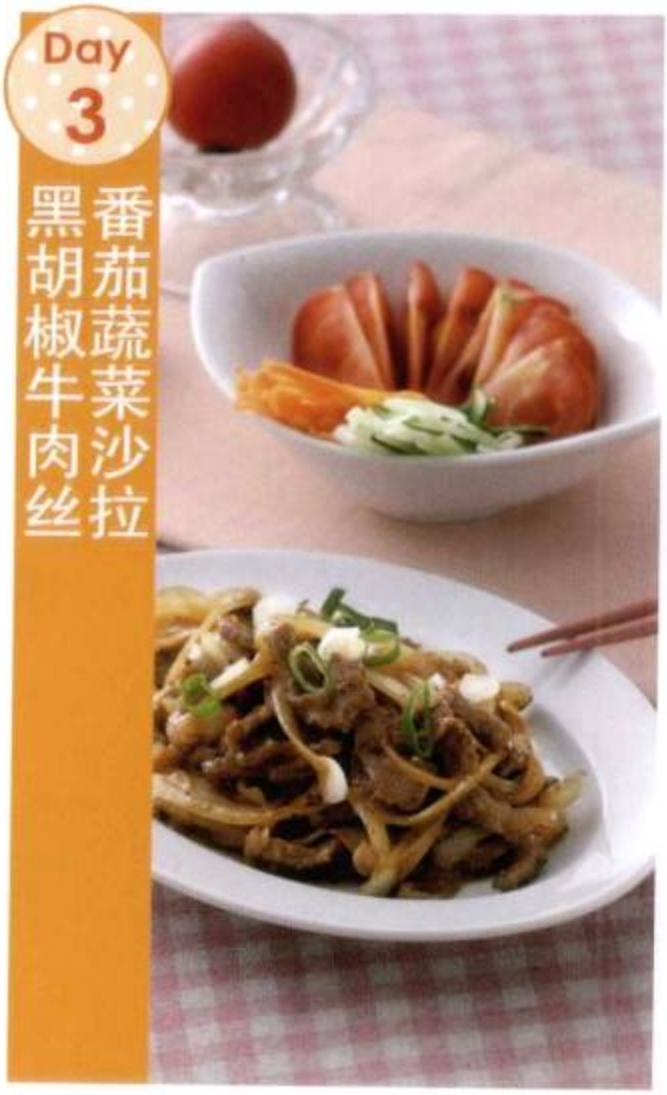
Day 2

## 腐乳肉末冬粉



Day 3

## 番茄蔬菜沙拉
## 黑胡椒牛肉丝



Day 4

## 豆瓣香辣玉米绞肉



## 五色蔬菜沙拉



Day 5

## 香喷喷葱花蛋
## 豆干炒牛肉



Day 6

## 营养蛋包汤
## 香滑麻婆豆腐



Day 7

## 翠绿青椒炒牛肉



## 夏季水果蛋沙拉



# 美味三杯鱿鱼




准备时间：10分钟

制作时间：3分钟

难易程度：★★★★

## 功效

鱿鱼的营养价值毫不逊色于牛肉和金枪鱼，它的脂肪里含有大量高度不饱和脂肪酸如EPA、DHA，加上肉中所含的高量牛磺酸，都可有效减少血管壁内所累积的胆固醇，对于预防血管硬化、胆结石的形成都颇具效力。同时能补充脑力、预防老年痴呆症等。因此对容易罹患心血管方面疾病的中老年人来说，鱿鱼更是有益健康的食物，今晚快做给爸爸吃吧！



## 材料 2人份

鱿鱼……一尾　　姜片……数片

蒜头……数个　　辣椒片……少许

罗勒……适量　　麻油……两匙

米酒……少许　　三杯酱……三汤匙

## 作法 Step

1.将鱿鱼的外皮去除，将内脏取出，并切成圆圈状（或直接购买超市处理好的鱿鱼卷）。

2.先将切好的鱿鱼用热水稍微烫熟。

3.麻油热锅将姜片爆香，放入蒜头及辣椒拌炒。

4.将烫熟的鱿鱼放入锅中一起拌炒，加入少许米酒及三杯酱，若味道太咸可加入少许的水。

5.最后放入罗勒拌炒即可。



## 爱心小提示

鱿鱼须煮熟透后再食，因鲜鱿鱼中有一种多肽成分，若未煮透就食用，会导致肠胃失调。鱿鱼之类的水产品性质寒凉，脾胃虚寒的人应少吃。鱿鱼是发物，患有湿疹、荨麻疹等疾病的人忌食。同时它能通妇女月经，入肝补血，入肾滋水。

# 香煎蛋豆腐

2元
约250
卡热量

准备时间：2分钟

制作时间：4分钟

难易程度：★★



## 功效

蛋豆腐主要成份为植物性蛋白质、钙、镁、钾及多种维生素，几乎百分百为人体消化吸收，富含营养且可消除脂肪。对想要减肥的人来说，是个不错的选择。



## 材料 2人份

蛋豆腐……一盒　　葱……一根

酱油……少许　　油……少许

## 作法 Step

1.将鸡蛋豆腐切成片状，厚度约1cm左右。

2.放入平底锅中，煎至两面金黄即可盛盘。

3.盛盘时放上葱丝及淋上少许酱油即可。

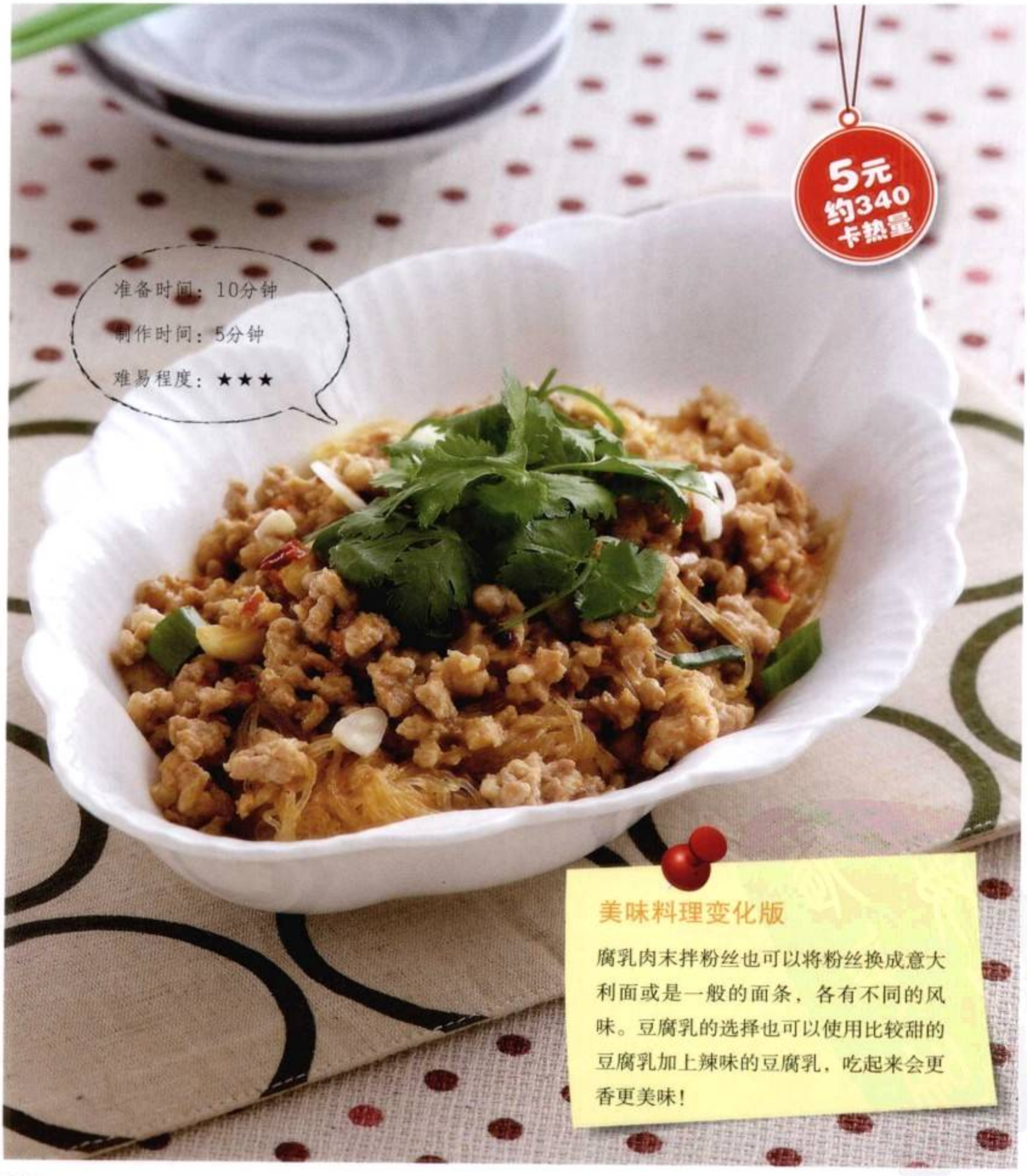




## 爱心小提示

5分钟就能做好的菜，葱丝可以买来就切好，分每一次的量放在冰箱冷冻，要的时候拿出来即可。

# 腐乳肉末拌粉丝




## 美味料理变化版

腐乳肉末拌粉丝也可以将粉丝换成意大利面或是一般的面条，各有不同的风味。豆腐乳的选择也可以使用比较甜的豆腐乳加上辣味的豆腐乳，吃起来会更香更美味！

## 功效

冬粉是许多爱美女性减肥时的最爱，主要成分是绿豆做成，所以热量很低，饱足感又够，常在减肥餐中代替主食。

## 材料 2人份

豆腐乳……四块（可依个人口味选择辣或不辣）

绞肉……100g　　冬粉……两束

葱花……少许　　蒜头……少许

香菜……少许　　鸡高汤……100 cc



## 作法 Step

1.先将冬粉放在热水中泡软备用。

2.起油锅将蒜末爆香，加入绞肉炒熟。

3.放入豆腐乳拌炒均匀后，加入鸡高汤及冬粉煮至水分稍微吸干。

4.最后放入葱花及香菜即可盛盘。

## 爱心小提示

虽然冬粉本身并没有味道，但在烹煮中很容易吸收烹调的汤汁而入味，所以口感及风味都很受大家的喜爱，但不适合烹调过久，以免汤汁吸干并且太软烂。最常见的冬粉料理有蚂蚁上树等，不管是干的或是汤式的吃法，都很好吃。

# 黑胡椒炒牛肉



## 功效

古有“牛肉补气，功同黄芪”之说，凡体弱乏力、筋骨酸软、气虚自汗者，吃牛肉的好处自不用说。同时牛肉富含的肌氨酸、维生素等都可增长肌肉，增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成，给心爱的他准备一份吧。

## 材料 2人份

牛肉丝……100g　　洋葱……半个
葱花……少许　　黑胡椒酱……适量
油……一大匙　　酱油……适量
太白粉……适量　　米酒……少许



## 作法 Step

1.先将牛肉丝用米酒、酱油、少许太白粉腌制10分钟。

2.洋葱切丝，放入油锅中炒香。

3.加入腌好的牛肉炒熟，最后加入黑胡椒酱拌炒。

4.洒上葱花即可盛盘。



## 爱心小提示

想要让黑胡椒料理更香更美味，可将油换成奶油，炒出来的料理更香喔！

# 番茄蔬菜沙拉



## 功效

曾有报道，英国一家医院的医生曾经将番茄作为治疗冠心病、肝脏病人的辅助食品，收到了良好的效果。番茄内还含有细纤维素，对促进肠道中腐败食物的排泄，降低胆固醇有不可低估的作用。番茄中的苹果酸和柠檬酸能帮助胃液对蛋白质，脂肪的消化和吸收。番茄还可以抑制多种细菌和真菌，有利于口腔炎症的恢复，并具有清热解毒，生津利尿，凉血平肝和降低血压之功效。近年来，医学发现番茄中含的谷光甘肽具有抗癌作用，同时还可能推迟某些细胞的衰老。

## 材料 2人份

番茄……一颗　　小黄瓜……半条

胡萝卜……1/3条　　和风油醋酱……适量



## 作法 Step

1.将番茄洗净切片，节省时间可用盐擦洗一遍，用水冲净即可。

2.用方便的切丝工具将小黄瓜及胡萝卜切丝。

3.选择自己喜爱的沙拉酱淋上。

## 爱心小提示

熟吃番茄时，它的维生素至少要损失30%左右，因此以生吃为佳，但在吃之前一定要洗净。注意在空腹时不要吃番茄，空腹时胃酸与番茄中的胶质等物质会引起化学反应，生成结石。未成熟的番茄也不能吃，未成熟的番茄中含番茄碱，食后常出现口涩和不舒适的情况，严重者还会中毒，发生恶心，呕吐和头晕乏力等症状。若想瘦身的女性可选择热量较低的和风酱或油醋酱，一般的千岛沙拉酱或凯萨酱热量会比较高。

# 香辣豆瓣玉米绞肉



## 功效

玉米中的植物纤维素能加速致癌物质和其他毒物的排出；玉米的天然维生素E则有促进细胞分裂、延缓衰老、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化，刺激大脑细胞，增强人的脑力和记忆力。

## 材料 2人份

玉米罐头……半罐
豆瓣酱……两匙
葱花……少许
油……少许
绞肉……100g
蒜头……少许
酱油……少许



## 作法 Step

1.起油锅蒜头爆香，加入绞肉翻炒变白色。

2.将沥干的玉米粒放入锅中拌炒，加入少许酱油及豆瓣酱一起拌炒。

3.洒上葱花即可盛盘。



## 爱心小提示

豆瓣酱可选用辣豆瓣，味道更香！更下饭喔！

# 五色蔬菜沙拉



## 功效

食用各种不同颜色的蔬菜，能帮助身体摄取各种不同的营养素，并降低癌症的罹患率，所以建议每日都能摄取五种不同颜色的蔬果喔！



## 材料 2人份

玉米……两匙　　青椒……半颗

小黄瓜……半条　　胡萝卜……1/3根

豆芽菜……少许　　沙拉酱……适量



## 作法 Step

1.将青椒、小黄瓜、胡萝卜切丝备用。

2.豆芽菜将头尾摘除，洗净备用。

3.将五种蔬菜放在盘中，选用自己喜爱的沙拉酱即可食用。



## 爱心小提示

蔬菜在人体代谢中扮演很重要的角色，它的纤维能促进肠胃蠕动，帮助体内废物排出，使毒素不会累积在人体当中。许多人因为外食不便常忽略摄取蔬菜，造成许多文明病的发生，例如便秘、肠躁症等。

# 香辣豆干炒牛肉丝



## 功效

豆制品营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。

## 材料 2人份

豆干……四片　　牛肉丝……100g

葱……两根　　蒜头……少许

辣椒……少许　　酱油……适量

糖……少许　　太白粉……少许

米酒……少许　　油……少许



## 作法 Step

1.先将牛肉丝加酱油及少许太白粉腌制10分钟。

2.豆干切片、葱切段切，蒜头、辣椒切片备用。

3.起油锅将蒜头、辣椒爆香，加入牛肉丝及少许米酒拌炒。

4.加入豆干、葱段拌炒，再加入酱油、糖及少许的水。

5.直到酱汁稍微收干即可盛盘。



## 爱心小提示

蔬菜在人体代谢中扮演很重要的角色，它的纤维能促进肠胃蠕动，帮助体内废物排出，使毒素不会累积在人体当中。

# 香喷喷葱花蛋

1元
约85
卡热量



准备时间：5分钟

制作时间：4分钟

难易程度：★★★

## 功效

在成长发育的小孩及正值壮年的人，可利用蛋来补充每日所需要的营养，每日一颗蛋，不用担心胆固醇的问题喔！

## 材料 2人份

蛋……一颗　　葱花……少许

盐……少许　　油……一小匙







## 作法 Step

1.将蛋及葱花、盐搅拌均匀。

2.起油锅后将拌好的蛋液放入锅中煎至金黄即可。

## 爱心小提示

想要分辨蛋新不新鲜，除了看蛋壳外表的细致程度外，也能从蛋白蛋黄中观察。外壳粗糙的蛋比外壳细致的蛋还要新鲜，而打蛋后看锅中蛋分散的程度，分散范围越小才是新鲜的蛋。

# 香滑麻婆豆腐

准备时间：4分钟

制作时间：5分钟

难易程度：★★★



4元
约480
卡热量

## 功效

豆腐的消化吸收率达95%以上。两小块豆腐，即可满足一个人一天钙的需要量。



## 材料 2人份

豆腐……一盒
麻婆酱……3匙
葱花……适量
香油……少许
绞肉……100g
蒜头……适量
油……一大匙
太白粉……少许



## 作法 Step

1.将豆腐切成小块备用。
2.起油锅将蒜头爆香，放入绞肉炒熟。
3.倒入豆腐、麻婆酱，水煮滚后，可依照个人喜爱加少许太白粉水勾芡。
4.起锅前放入葱花及少许的香油，即可盛盘。



## 爱心小提示

特选陈年辣豆瓣，搭配微麻的大红袍花椒，可享受香味浓厚、微辣口感的麻婆料理。

# 营养蛋包汤

2元
约80
卡热量



准备时间：5分钟

制作时间：3分钟

难易程度：★★

## 功效

蛋黄可促进血管中胆固醇的排除，有预防动脉粥样化的功用；蛋白可增强人体免疫力，达到防癌的功效。

## 材料 2人份

蛋……一颗　　青菜……适量

盐……少许



## 作法 Step

1.将水煮滚，打蛋进去用小火煮熟。

2.起锅前放入青菜稍微烫熟，再用盐调味即可。

## 爱心小提示

水滚后可先用筷子在锅中划圈，再放入蛋下锅煮，可防止蛋沉入锅底而粘在锅子中。







# 翠绿青椒炒牛肉



6元
约380
卡热量

## 功效

青椒在蔬菜中含维他命A、B、C、K最多，且富含铁质，有助于造血。青椒含有硅，能强化指甲及滋养发根，对人体的泪腺和汗腺产生净化作用。此外，青椒可促进黑色素的新陈代谢，能淡化黑斑。



## 材料 2人份

青椒……一颗　　牛肉丝……100g

蒜头……适量　　酱油……适量

太白粉……少许　　米酒……少许

油……少许



## 作法 Step

1.将青椒切丝备用，牛肉丝用酱油及少许太白粉腌制10分钟。

2.起油锅将蒜头爆香，放入牛肉丝拌炒。

3.牛肉炒熟后加入米酒、青椒及少许盐调味。

4.炒熟后即可盛盘。



## 爱心小提示

青椒为甜椒的一种，因为含有特殊的气味，许多人不敢食用，但也有许多人爱不释手。炒的时间则不宜太长，适合大火快炒或油炸。

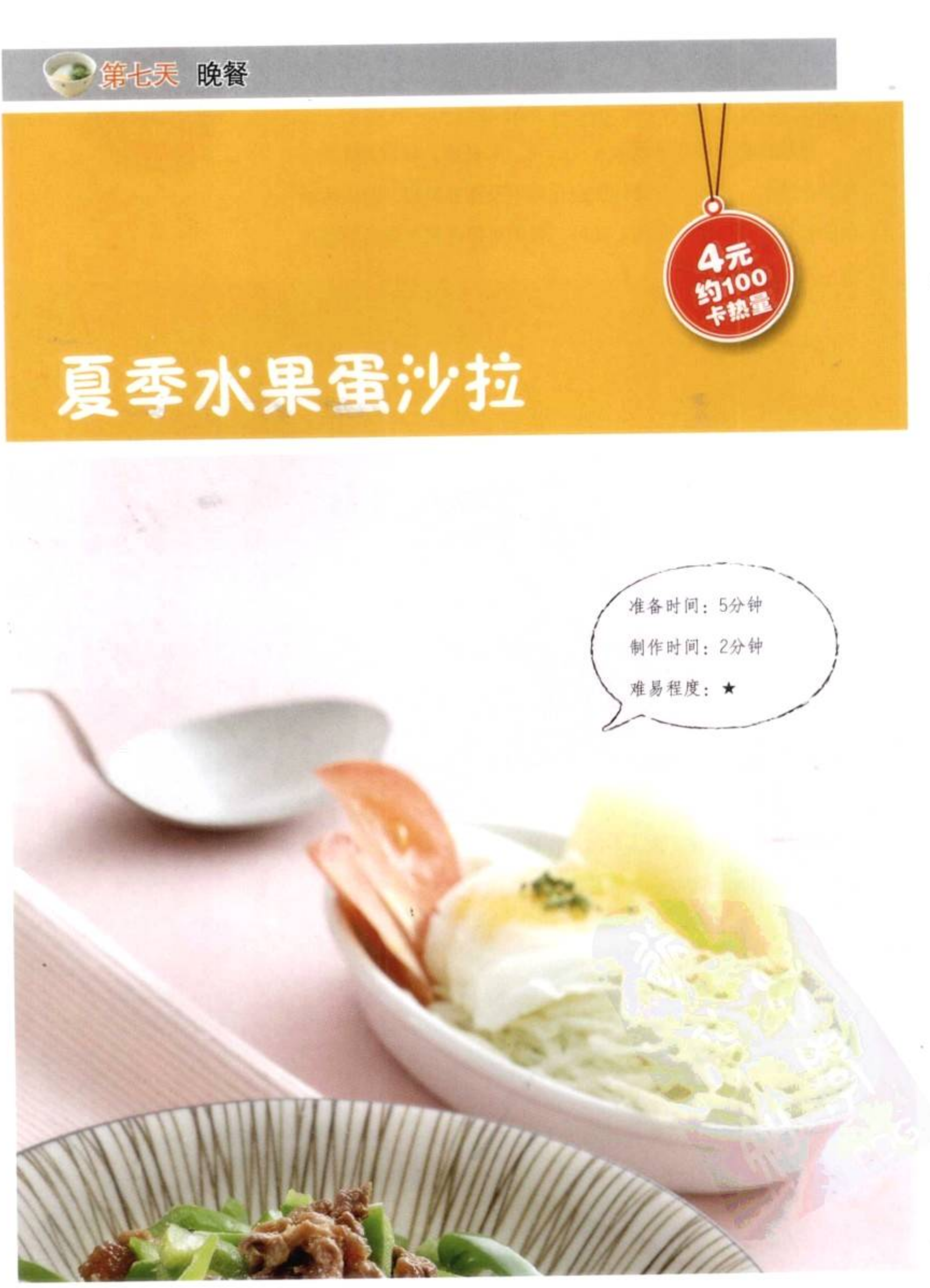
4元
约100
卡热量

# 夏季水果蛋沙拉

准备时间：5分钟

制作时间：2分钟

难易程度：★



## 功效

水果有益美肤、延缓老化，并能有效预防癌症，还能帮助塑身减肥，水果最好是带皮吃（如苹果、香瓜、梨等），这样才能保持完整的营养性，特别是不少纤维质和营养素都已在水果外皮中被发现。

## 材料 2人份

蛋……一颗
番茄……半个
时令水果……适量
生菜丝……少许
沙拉酱……适量



## 作法 Step

1.将蛋放入滚水中煮熟。
2.番茄、水果切片备用。
3.加入生菜丝、水果及水煮蛋，依照个人喜好选择沙拉酱即可。





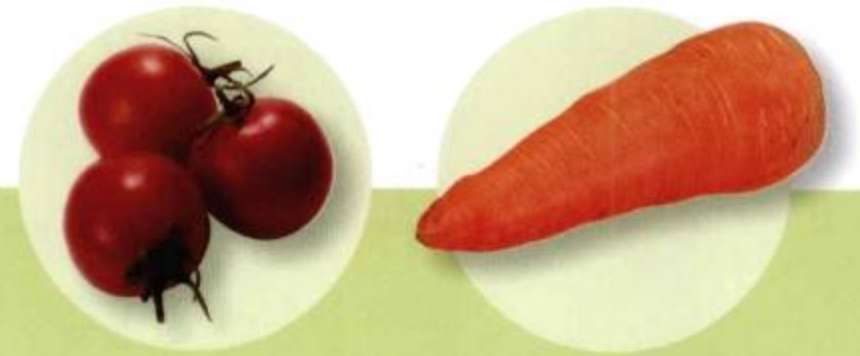
## 爱心小提示

沙拉酱热量较高，想减肥的人可以依照自己的口味喜好替换为芥末、番茄酱、苹果醋、酸奶等各种低热量调料。

# 第二周
# 省钱料理上桌啰

餐桌是联系家庭情感的神圣地点，
每天准备美味的菜肴，让孩子吃得安心又健康。
让老公下班后享受家的感觉，更会有好主妇的责任感。







第2周

# 正确地管理冰箱内的食物

## 让食材发挥最大的功能，食费的控制及食物的管理，

### STEP 1 预算管理

**审查第一周买菜费用是否有正确地使用**

将第一周购买的食材花费做统计，看是否有超支或是省下了更多钱，另外将剩余的餐费预算再做分配，例如除了本周需要购买的生鲜食材之外，另外规划出米、调味品等的费用，才能更有效地控制整个月的预算。



### STEP 3 本周采买

**统计剩余食材再做采买动作**

将剩余的食材做统计之后，并调查本周生鲜卖场的食材价格，再规划本周食谱的设计，便能更有效地控制购买的预算，也不会造成食材的浪费喔！



# STEP 2 食材购买

## 在库管理和采买一样重要

将家中冰箱内所剩余的食材及干货统计成表格，了解可利用的食材之后，才能再购买本周所需的食物。

| 冰箱内（冷藏） | | |
|---|---|---|
| 蛋 | 5个 | 购买1周 |
| 胡萝卜 | 1/3条 | 购买1周 |
| 豆芽菜 | 半包 | 购买1周 |
| 洋葱 | 半个 | 购买1周 |
| 番茄 | 3个 | 购买4天 |
| 葱 | 3根 | 购买1周 |
| 辣椒 | 5根 | 购买1周 |
| 冰箱内（冷冻） | | |
| 鸡胸肉(生) | 2片 | 冷冻1周 |
| 绞肉 | 300g | 冷冻1周 |
| 西兰花(熟) | 半个 | 冷冻1周 |
| 干货 | | |
| 香菇 | 8朵 | |
| 蒜头 | 12颗 | |
| 米 | 半包 | |
| 绿豆 | 半包 | |






# 省钱料理第二周

**食材采买** 设定好第二周的食谱之后，接下来就是食材的采买，建议第二周的食谱设计能与第一周有所区别，以免吃腻。食谱的设计除了参考本书的内容之外，上网搜寻也是很好的方式，或是与亲朋好友交流，变化不同菜色，才能摄取各种不同的营养。





## 本周购买食材

萝卜……一颗
青葱……数根
包菜……半个
胡萝卜……一条
鸡腿……一只
猪里脊肉……2片
鸡胸肉……2片
西兰花……一个
猪肉片……一盒
豆腐……一盒
番茄……两个
韭菜花……一把
姜……适量
辣椒……适量
蒜头……适量
咖哩块……一盒
小黄瓜……两条
豆芽菜……一把

Day 1

日式蒸蛋
川味香辣苍蝇头



## 额外购买的干货酱料

味噌 / 荫鼓 / 乌冬面 / 味醂 / 面包粉 / 面粉 / 番茄酱 / 地瓜粉 / 五香粉 / 胡椒粉

Day 2

## 味噌萝卜爽口凉拌鸡丝



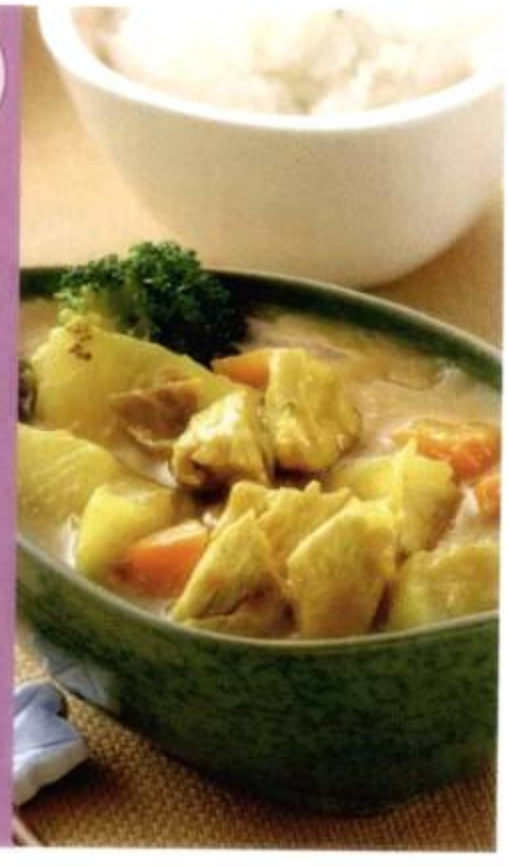
Day 3

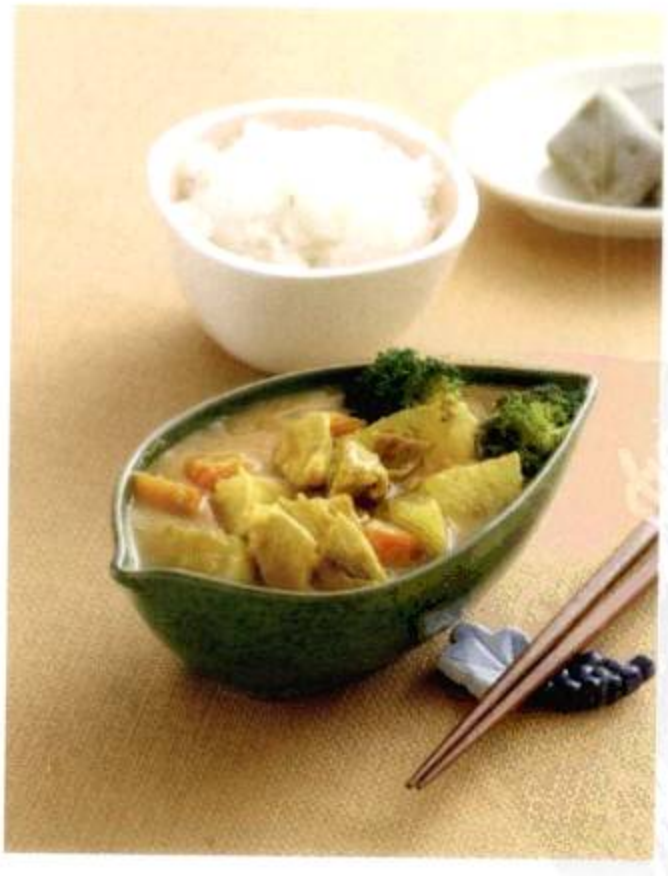
## 柚香玉米沙拉日式炸猪排



Day 4

## 香辣鸡肉咖哩饭





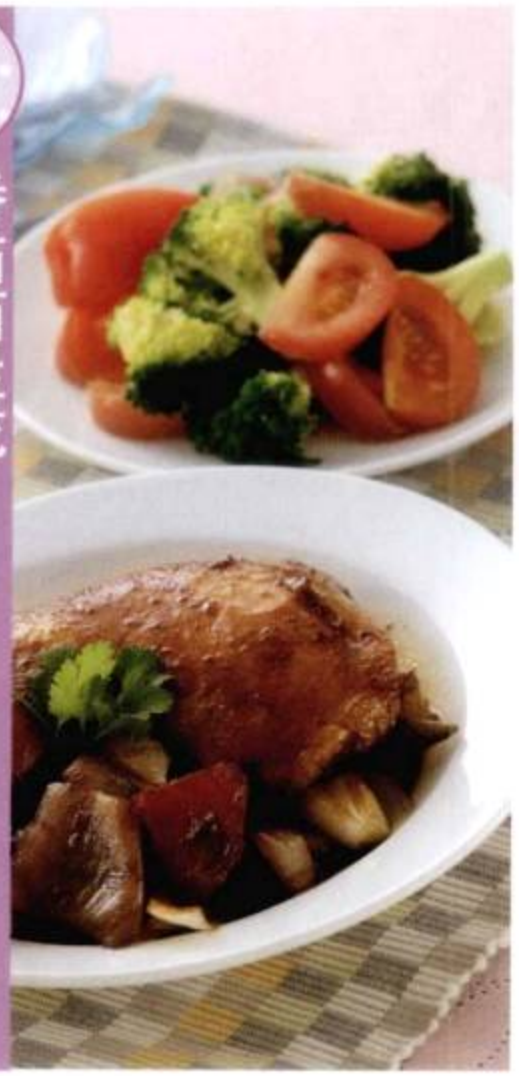
Day 5

## 可口味噌汤 胡萝卜炒蛋



Day 6

## 番茄西兰花 日式照烧鸡腿



Day 7

## 咖哩乌冬面



## 小黄瓜沙拉



# 川味香辣苍蝇头








## 功效

韭菜花的营养价值很高，不仅富含纤维素，能刺激肠胃蠕动，预防肠癌之外，更含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、钾，及维生素C等，研究发现有“壮阳”之功效。但因韭菜花的属性较为躁热，故不适合天天食用，火气较大的人或肠胃敏感的人也不适合多食用，在食用前需要留意。

## 材料 2人份

韭菜花……半把
荫豉……适量
米酒……适量
辣椒……一条
绞肉……100g
酱油……适量
蒜头……3个
油……一大匙



## 作法 Step

1.将韭菜头尾去掉，切成小段，约1cm备用。

2.起油锅将荫豉先爆香，加入蒜头、辣椒、绞肉一起炒熟。

3.加适量米酒，再加入韭菜花拌炒。

4.最后加少许酱油拌匀即可。



## 爱心小提示

喜欢吃辣的人可以多加一些辣椒，更下饭喔。因为荫豉已经有咸味，使用之前可先用水稍为泡过，就不用再加盐，以免菜过咸。

# 日式蒸蛋

准备时间：5分钟

制作时间：5分钟

难易程度：★★★★



## 功效

蒸蛋有助于消化，并能治疗儿童营养不良，但发烧时蒸蛋会增加病人热量，因此不宜食用。




## 材料 2人份

蛋……2颗　　高汤……150cc

香菇……一朵　　鱼板……一片



## 作法 Step

1.将蛋打匀加入高汤150cc拌匀后用滤网过筛。

2.将香菇、鱼板放入碗中，将混合的蛋液倒入碗中。

3.用保鲜膜盖好，上面戳几个小洞。

4.放入电饭锅里，外锅加1杯水。





## 爱心小提示

想要蒸出滑嫩的蒸蛋，秘诀在于蛋液一定要过筛，另一个重点是高汤与蛋液的量要1：1，在蒸蛋时电锅不要全部密合，留一点缝隙，这样蒸出来的蛋就会向外面卖的一样好吃滑嫩喔！

# 爽口凉拌鸡丝



5元
约250
卡热量

## 功效

鸡肉的药用价值很大，民间有“济世良药”的美称。中医认为鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕的调补，对于肾精不足所致的小便频数、耳聋、精少精冷等症也有很好的辅助疗效。但用鸡肉进补时需注意雌雄两性作用有别：雄性鸡肉，其性属阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用；雌性鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。



## 材料 2人份

鸡胸肉……1片
胡萝卜……1/3根
葱……适量
香油……少许
醋……适量
豆芽菜……适量
芝麻酱……2大匙
酱油……2大匙
糖……少许
米酒……少许



## 作法 Step

1.用米酒、少许盐将鸡胸肉腌制3分钟，放入锅中蒸熟，蒸熟后放凉剥成鸡丝状。
2.将豆芽菜头尾摘除，洗净备用，胡萝卜切丝备用。
3.将芝麻酱、酱油、香油、糖及醋拌匀备用。
4.最后将豆芽菜、胡萝卜丝、鸡丝及葱丝放入盘中，淋上酱汁即可。

## 爱心小提示

喜爱吃辣的人，也可以在芝麻酱中放一点辣油，蔬菜也可加小黄瓜丝，另有不同风味。

# 味噌萝卜






## 功效

据报道说，味噌中含有一种酵素，能增加身体中的放射线排出体外，并因为含有类黄酮素，对于女性抗老也有不错的功效，所以常常食用对身体好处多多，不过因为其纳含量稍高，所以也需要留意摄取的量。

## 材料 2人份

萝卜……1/4根　　味噌……2大匙

柴鱼高汤……3大匙



## 作法 Step

1.萝卜去皮放入水中煮软。

2.将味噌及柴鱼高汤搅拌均匀，淋上萝卜即可食用。



## 爱心小提示

味噌是由米与黄豆发酵而成，先将蒸熟的米饭放置32度左右，加入味噌菌种一起融合，过几天之后再加入黄豆一起发酵，就会变成味噌。而不同的菌种及发酵时间的长久，也让味噌有许多分别，例如红味噌、白味噌，各用于不同的料理风味也有些不同。

# 日式炸猪排








## 功效

吃猪肉本身对人体有好处，但是如果每餐都吃就过多了，成年人每天80～100克就可满足一天的需要。儿童每天50克即可。

## 材料 2人份

猪里脊……一片　　蛋……一颗

包菜丝……50g　面包粉……适量

番茄……一个　　番茄酱……少许

胡椒粉……少许　　面粉……少许



## 作法 Step

1.将猪里脊肉稍微敲打，让猪肉稍微松一点。

2.在猪肉上均匀撒上胡椒盐后，再沾上面粉。

3.裹上蛋汁后，均匀沾上面包粉。

4.热油后放入油锅炸至金黄色即可起锅。

5.将包菜丝、番茄、猪排摆放一起即可食用。



## 爱心小提示

猪肉如果调煮得宜，它亦可成为“长寿之药”。猪肉经长时间炖煮后，脂肪会减少30%—50%，不饱和脂肪酸增加，而胆固醇含量会大大降低。食用猪肉后不宜大量饮茶，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。肥胖和血脂较高者不宜多食，烧焦的肉不要吃。

# 玉米沙拉

准备时间：2分钟

制作时间：2分钟

难易程度：★






## 功效

玉米中含有大量的天然维生素E，有促进细胞分裂、延缓老化、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能。同时，维生素E还有延缓人体衰老，防止脑功能衰退引起的“早年性痴呆”，减轻动脉粥样硬化等作用。玉米还能抑制肿瘤细胞的生长，对治疗癌症有一定的辅助作用，多吃玉米可抑制抗癌药物对人体产生的副作用。

## 材料 2人份

玉米罐头……半罐　　小黄瓜……1/3根

蟹肉条……1条　　柚子醋……适量



## 作法 Step

1.将小黄瓜切片、蟹肉条切块备用。

2.将玉米沥干，加入小黄瓜及蟹肉条。

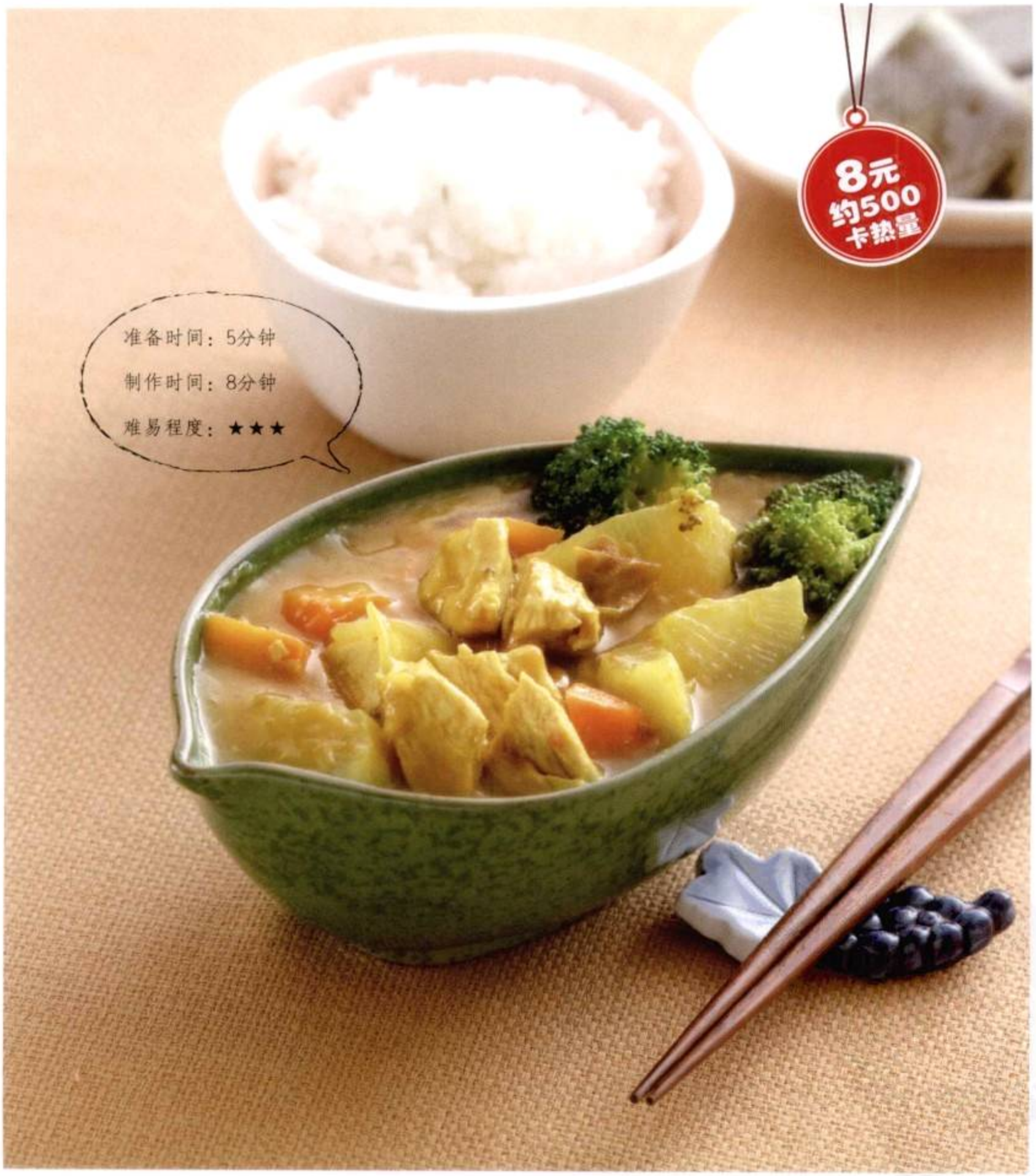
3.最后淋上柚子醋即可。



## 爱心小提示

蟹肉条也可用火腿代替，或是家中有剩余的蔬菜都可加入。

# 香甜鸡肉咖哩饭







## 功效

加拿大日前一项新研究显示，咖喱不仅美味，其中所含的姜黄素还具有保护心脏、防止心力衰竭的作用。因为咖喱中的姜黄素能够防止并逆转心脏肥大，从而恢复心脏功能。每周吃三次咖喱或服用咖喱提取物制成的保健品，便可从中获益。另据英国《每日邮报》报道，黄色咖喱对唤起和增强男性性欲最有帮助，原因就是其中含有肉苁蓉。

## 材料 2人份

鸡胸肉……一大片
白萝卜……1/4个
咖喱块……3块
太白粉……少许
胡萝卜……一条(小)
洋葱……半个
番茄……一个
油……一匙

## 作法 Step

1.将鸡胸肉切丁、胡萝卜、白萝卜、番茄切块、洋葱切丝备用。

2.起油锅将洋葱炒软爆香，加入鸡胸肉炒熟，再放入胡萝卜、白萝卜、番茄拌炒。

3.炒至半熟后，加水炖煮。

4.蔬菜煮软后再放入咖喱块调味，最后芶芡即可。



## 爱心小提示

咖喱是从印度流传而来，在印度将许多辛香料综合煮出，至今世界各国各自研发出不同的咖喱口味。日式咖喱是将英式咖喱稍作改良，加入蔬菜、蜂蜜、水果等，煮出具有甜味的咖喱。正宗的印度咖喱，因为融合了数种辛香料一起煮出，味道较为香辣。南洋地区的咖喱，加入椰奶融合，并以红咖喱为主，口感除了香辣之外，带着椰奶的浓浓香味，各有不同的风味。

# 胡萝卜炒蛋




这是非常简单的家常料理，在控制经费的时候，可以炒一道像这样的简单营养菜肴，虽然花费少，但营养还是很够的。




## 功效

胡萝卜含有多种维生素和矿物质，尤其是β-胡萝卜素，它在体内可转变为维生素A，所以用它代替动物食物，不仅避免了同时摄入胆固醇，而且即使摄入过量也不会发生中毒反应。但要重视烹饪方法，比如素炒胡萝卜丝、胡萝卜片配山药片炒肉、牛肉炖胡萝卜土豆等方法都能使β-胡萝卜素被人体吸收，而生食就只能增加消化系统的负担。



## 材料 2人份

胡萝卜……一条（小）　蛋……两个

蒜头……适量　盐……适量

## 作法 Step



1.将胡萝卜切丝备用。

2.将两个蛋先打匀备用。

3.起油锅将蒜爆香，放入胡萝卜丝炒熟，再加入蛋液炒熟。

4.起锅前洒上盐巴拌匀即可。

## 爱心小提示

胡萝卜之中有丰富的脂溶性维生素，必须和脂肪作用，才能被吸收利用，在食用胡萝卜之前，最好先用油炒过，这样才能完整摄取到胡萝卜的营养，也因此胡萝卜很适合和肉类一起烹调食用，这样不但能减少对肉类的摄取，也能增加营养的吸收。

# 可口味噌汤

准备时间：2分钟
制作时间：3分钟
难易程度：★★

味噌汤中可放的食材有很多，家中有剩余的胡萝卜、豆腐、肉类、蔬菜，都可以放入一起煮。



## 功效

味噌汤能帮助提升记忆力和学习力，可促进脂肪燃烧，能抑制细胞老化、预防心肌梗塞，预防骨质疏松，帮助肠道吸油。喝味噌汤最好选择配白饭，两者正好形成营养学上完整的组合，既可摄取到最完整的营养，又不会发胖。




## 材料 2人份

萝卜……1/4根　　味噌……适量

葱花……少许　　柴鱼精……少许



## 作法 Step

1.将萝卜切片放入水中煮熟。

2.加入味噌、柴鱼精调味。

3.最后洒上葱花即可。



## 爱心小提示

如果平常口味就重或爱吃油腻食物，也可经由味噌汤改变饮食习惯，建议学习日本人“一汁一菜”的吃法，每天晚餐只吃加入根茎类蔬菜同煮的味噌汤、一碗白饭、一碟青菜，持续一段时间后，会发现口味开始变清淡，而且完全没吃到油脂，自然容易瘦下来，日本人还提倡每天早餐喝一碗味噌汤，排毒效果更好。另外，味噌汤还有许多变化的吃法，每天更换各式各样的食材，牛蒡、马铃薯、白萝卜、洋葱、菇类、蛤蜊、油豆腐，都可和味噌汤结合。

# 日式照烧鸡腿



## 功效

鸡腿肉肉蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。它含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是我们膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鸡腿肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。

## 材料 2人份

鸡腿……一只　　番茄……一颗
洋葱……半个　　米酒……少许
糖……2大匙　　酱油……4大匙
油……少许



## 作法 Step

1.将鸡腿肉放入油锅中用小火稍为煎至两面微黄。
2.放入切好的洋葱丝炒软，再放入番茄。
3.加入水、米酒少许、酱油、糖一起用小火炖煮，煮至汤汁稍微收干即可。



## 爱心小提示

有味醂者可将米酒替换成味醂，味道更像日式的照烧味道，若使用味醂，糖的量可以减少一点。不喜欢吃带骨肉的人，可直接买去骨鸡腿代替或用鸡丁块也行。

# 番茄炒西兰花

准备时间：4分钟

制作时间：4分钟

难易程度：★★★



## 功效

西兰花可能最显著的就是具有防癌抗癌的功效，含的维生素C比大白菜、番茄、芹菜都高，尤其是在防治胃癌、乳腺癌方面效果尤佳，能起到阻止癌前病变细胞形成的作用，抑制癌肿生长，预防乳腺癌的发生。

除了抗癌以外，西兰花还含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高机体免疫力，对高血压、心脏病有调节和预防的功用。同时，西兰花属于高纤维蔬菜，能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制糖尿病的病情。

## 材料 2人份

番茄……一个　　西兰花……半个

蒜头……少许　　盐……适量

油……一大匙

## 作法 Step

1.将西兰花切成适当大小，稍微烫熟备用。

2.番茄切块，与蒜头一起放入油锅中炒软。

3.加入烫熟的西兰花拌炒。

4.起锅前洒上盐拌匀即可。



## 爱心小提示

1.西兰花品质柔嫩，纤维少，水分多，风味比花椰菜更鲜美。西兰花主要供西餐配菜或做沙拉。

2.菜花虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫，所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就跑出来了，还可有助于去除残留农药。

3.吃的时候要多嚼几次，这样才更有利于营养的吸收。

4.西兰花煮后颜色会变得更加鲜艳，但要注意的是，在烫西兰花时，时间不宜太长，否则失去脆感，拌出的菜也会大打折扣。

5.西兰花焯水后，应放入凉开水内过凉，捞出沥净水再用，烧煮和加盐时间也不宜过长，才不致丧失和破坏防癌抗癌的营养成分。

# 蔬菜沙拉



4元
约100
卡热量

## 功效

蔬菜富含维生素C和多种营养素，味道鲜香，酸甜可口，含丰富的维生素和蛋白质，特别适合恶心呕吐、食欲不振的孕妇食用。



## 材料 2人份

小番茄……3颗
美生菜……5片
马铃薯泥……半杯
甜椒丁……半杯
玉米粒……半杯
和风酱……半杯



## 作法 Step

1.将所有蔬菜洗净切成适当大小。

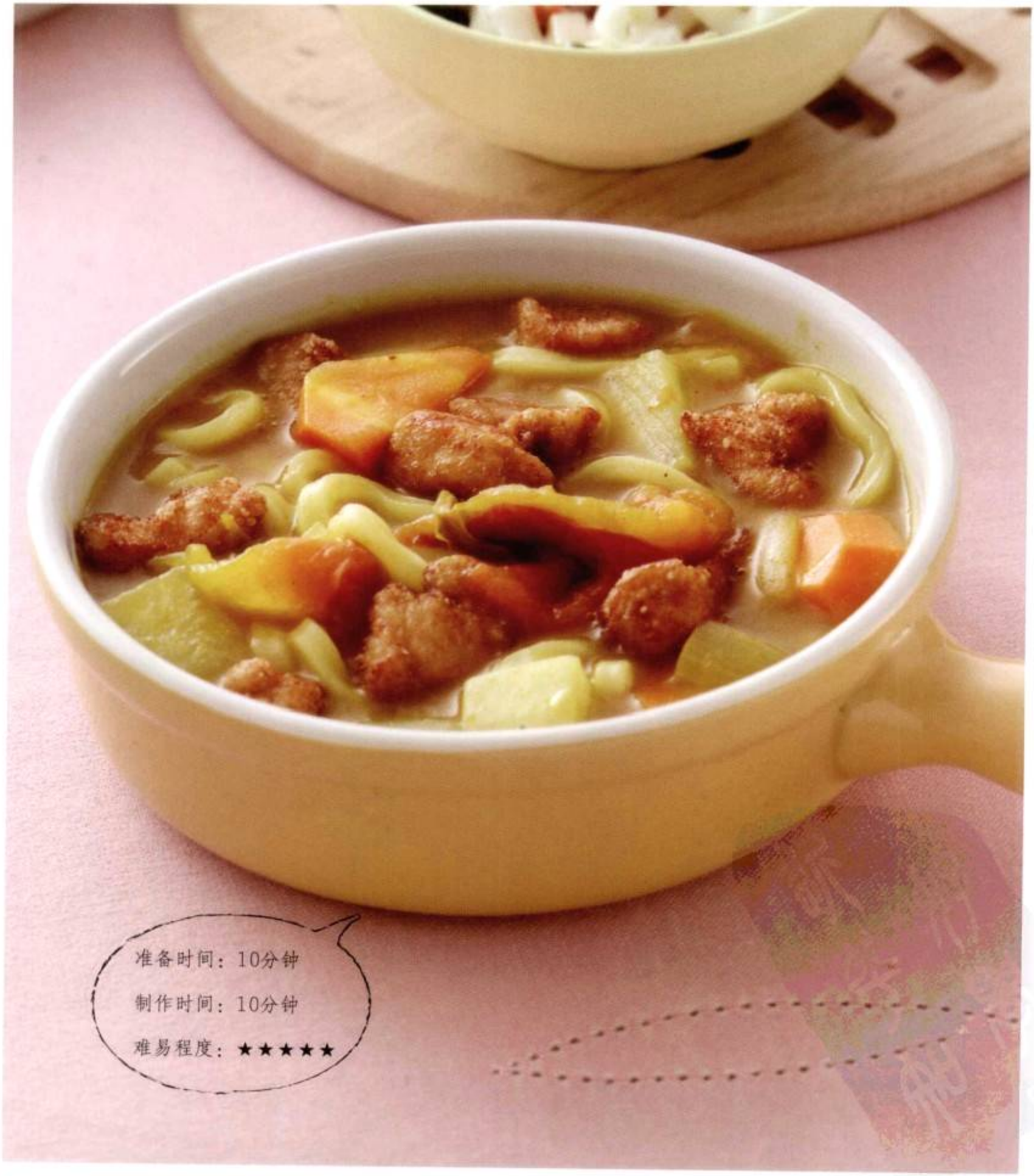
2.马铃薯蒸熟之后捣成泥状。

3.摆入盘中，食用时沾和风酱一起食用即可。

## 爱心小提示

每日5蔬果，让疾病远离你。每日摄取足够的蔬果，对人体有很大的益处，所以再怎么省钱，都要想办法在食物中摄取到蔬菜，才能保持健康的身体。

# 炸鸡咖哩乌冬面



准备时间：10分钟

制作时间：10分钟

难易程度：★★★★★






## 功效

乌冬面是传统的小麦型日本面之一，即用低黏性面粉、中黏性面粉和盐揉搓制成。乌龙面的形状粗圆，口感顺滑弹牙，有汤食和干食两种吃法：汤食多以酱油、猪骨或味噌为汤底，放入乌龙面煮制而成；干食的话，应先将乌龙面煮熟，再与肉类、蔬菜一同拌炒而成。

## 材料 2人份

鸡胸肉……一片　咖哩块……3块　乌冬面……一包

洋葱……半个　胡萝卜……半个　白萝卜……1/4个

地瓜粉……少许　胡椒粉……少许　酱油……少许

## 作法 Step

1.将鸡胸肉切丁用少许五香粉、胡椒粉、酱油腌制备用。

2.胡萝卜、白萝卜切块、洋葱切丝备用。

3.起油锅将洋葱炒软爆香，再放入胡萝卜、白萝卜拌炒

4.炒至半熟之后，加水炖煮。

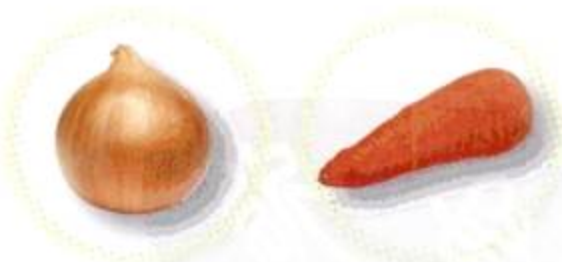
5.蔬菜煮软之后再放入咖哩块调味即可。

6.将腌制好的鸡胸肉沾上地瓜粉油炸至金黄色捞起备用。

7.乌冬面放入已煮好的咖哩汤汁中煮滚即可盛出。

8.最后在咖哩乌冬面上放上已经炸好的鸡肉即可食用。





## 爱心小提示

1.鸡胸肉也可用鸡腿肉来代替，肉质鲜嫩更好吃。

2.在前面的部分介绍过咖哩饭，若当天食用剩下的咖哩可冷冻保存，在没有食材的情况下，可拿出加水加热，再加入乌冬面及鸡肉，即可食用。

3.市售乌冬面有分成冷藏及冷冻两种，冷冻乌冬面口感较Q，喜爱吃有嚼劲的乌冬面者可选用冷冻的。

# 小黄瓜沙拉

2元
约80
卡热量

准备时间：2分钟

制作时间：1分钟

难易程度：★



## 功效

黄瓜味甘，性平，原产于印度，具有明显的清热解毒、生津止渴功效。现代医学认为，黄瓜是难得的排毒养颜食品。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢，排出毒素。维生素C的含量比西瓜高5倍，能美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素的形成。黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪，对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。夏日里容易烦躁、口渴、喉痛或痰多，吃黄瓜有助于化解炎症。

## 材料 2人份

小黄瓜……一根　　沙拉酱……适量



## 作法 Step

1.将小黄瓜切片或切成条状。

2.加入喜爱的沙拉酱即可食用。







## 爱心小提示

除了小黄瓜之外，可视情况加入自己喜爱的蔬菜水果，都是一道美味清爽的沙拉喔！

# 第三周
# 省钱料理上桌啰

没有什么事情比享受美味佳肴更让人满足，
每天精力的源泉来自于享用营养充足的餐点，
想要每日有活力，一定要好好吃顿饭！















# 省钱料理第三周

**食材采买** 是否发现我们每周花费的金额会比每天餐费加起来的高一些，因为我们除了生鲜食材之外，还需要购买酱料、调味料、米等一些常用的干货，所以在控制预算上，也必须要考虑到每个月基本的酱料开销。





## 本周购买食材

白菜……一颗
青葱……数根
包菜……半个
胡萝卜……一条
鸡翅……一盒
牛蒡……一条
泡菜……一盒
鲜香菇……一包
火锅蟹肉条…数个
猪肉片……一盒
绞肉……一盒
牛肉丝……一盒
空心菜……一把
姜……适量
辣椒……适量
蒜头……适量

Day 1

# 凉拌黄瓜 筑前煮



## 额外购买的干货酱料

寿喜烧酱 / 干香菇 / 米 / 醋 / 糖 / 高汤酱

Day 2

## 韩式泡菜炒猪肉



Day 3

## 肉丸子炖白菜



Day 4

## 醋溜包菜炒白肉片



## 蟹肉炒蛋



Day 5

## 肉片豆腐寿喜烧



Day 6

## 韩式泡菜牛蒡炒牛肉



Day 7

## 砂锅白菜卤



**家中原本有的食材有**

酱油、盐、豆腐、沙拉酱、黄瓜、蛋、沙拉油、米酒

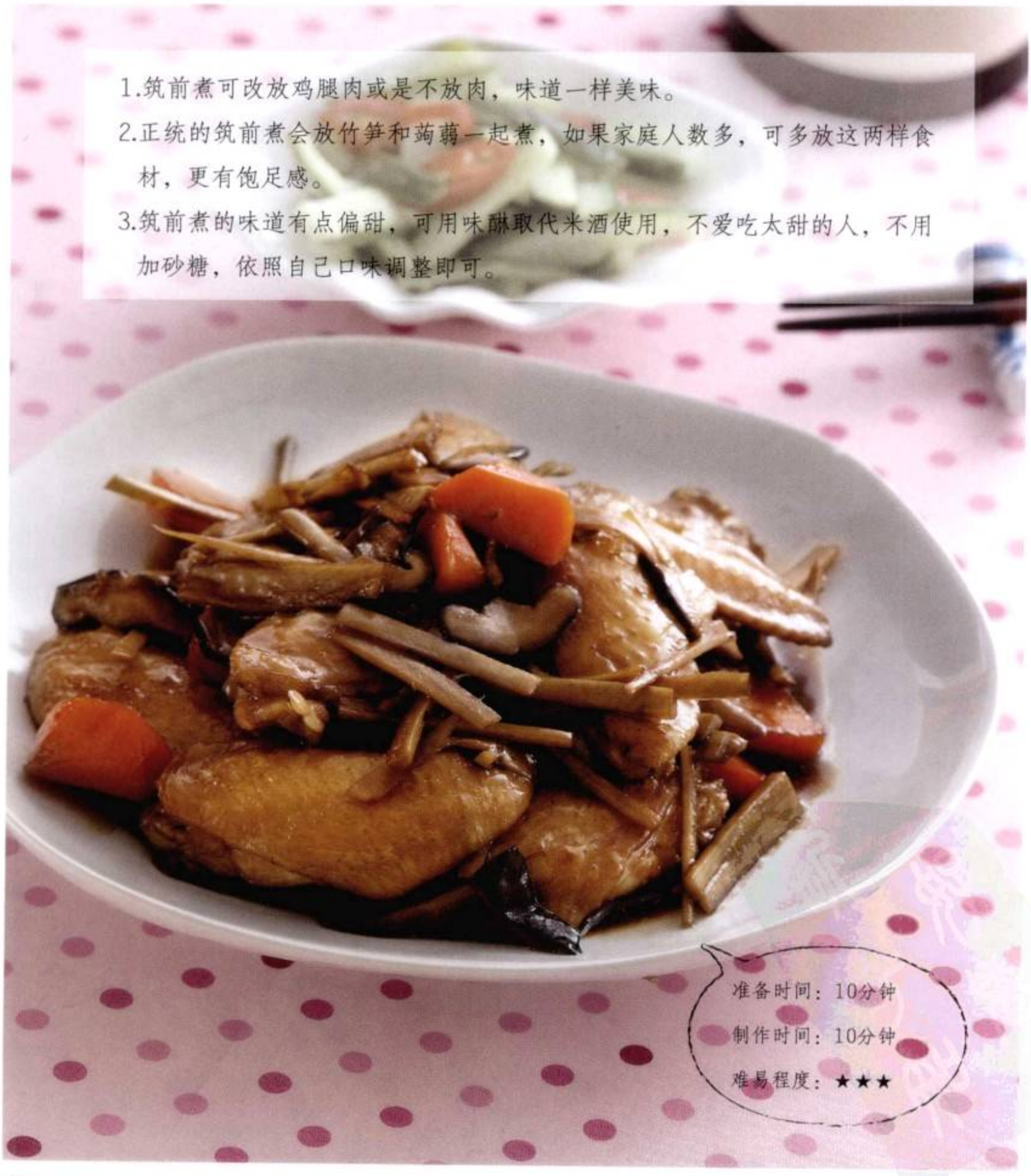


# 筑前煮

1.筑前煮可改放鸡腿肉或是不放肉，味道一样美味。

2.正统的筑前煮会放竹笋和蒟蒻一起煮，如果家庭人数多，可多放这两样食材，更有饱足感。

3.筑前煮的味道有点偏甜，可用味醂取代米酒使用，不爱吃太甜的人，不用加砂糖，依照自己口味调整即可。



准备时间：10分钟

制作时间：10分钟

难易程度：★★★




## 功效

牛蒡还具有解热、利尿、治咳嗽的功能，并能改善肌肤干躁和青春痘。因为热量低又富含纤维质，在很多地方是养身及减肥的圣品，不管男女老少都爱吃，是餐桌上常见的料理。



## 材料 2人份

鸡翅……8根
牛蒡……半条
胡萝卜……1/2条
干香菇……三朵
酱油……少许
米酒……少许
糖……少许
水……半杯
油……少许



## 作法 Step

1.将香菇泡软切片，胡萝卜切小块、牛蒡切条状备用。
2.起油锅将香菇爆香，放入鸡翅、牛蒡、胡萝卜翻炒。
3.将米酒、酱油、糖、水，放入锅中焖煮，直到汤汁稍微收干即可。



## 爱心小提示

牛蒡是一种高纤维的根茎类蔬菜，含有丰富的矿物质及菊糖，并且其独特之风味，深受人们所喜爱。其丰富的纤维质，可促进肠道蠕动、防止便秘，可以预防大肠癌及胃癌。

# 凉拌黄瓜

准备时间：15分钟
制作时间：5分钟
难易程度：★★★



## 功效

黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分，同时黄瓜还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分。

## 材料 2人份

小黄瓜……一根　　盐……少许　　酱油……2匙

醋……2匙　　砂糖……1/2匙　　香油……少许

辣椒……一根

## 作法 Step

1.将小黄瓜切成条状或片状，洒上盐搅拌均匀，静置15分钟让小黄瓜出水。

2.小黄瓜出水后将盐洗掉，放入调味料及辣椒一起腌制即可食用。

3.辣椒可视个人喜好而添加。



## 爱心小提示

做凉拌菜时应注意以下几点：

1.做凉拌菜一定要挑选新鲜蔬菜，要用清洁的水多冲洗几遍，对沟凹处的污垢要抠挖干净。菜洗净后，用煮沸的水烫几分钟，捞出后即可切制。切凉拌菜的刀和案板，最好也应用开水冲烫消毒，不能用切生肉和切其他未经烫洗过的刀来切凉拌菜，否则，前面的清洗消毒工作等于白做。

2.拌凉菜时，应用干净的筷子，不要用手拌。一般凉拌菜可加点葱、蒜、姜末和醋，既可以调味，又起杀菌消毒作用。

3.做冷拌肉菜时，肉一定要先煮熟煮透，切肉的刀和案板也要和切生肉、生菜的刀、板分开。

4.做凉拌菜时应吃多少做多少，拌好的菜应一次吃完，剩余的凉拌菜易变质。

# 韩式泡菜炒猪肉








## 功效

泡菜随着发酵会产生许多营养素，例如乳酸等多种的有机酸、氨基酸、维生素、矿物质等营养成份，也会产生丰富维生素A、B、B1、B2、B6、B12、C、E等。吃泡菜对身体也有许多好处，例如：泡菜在腌制过程中，会发酵产生乳酸菌，不仅泡菜更美味，也能抑制肠内的其他坏菌。



## 材料 2人份

泡菜……100g　　猪肉片……100g

葱……一根　　蒜……少许

酱油……少许　　米酒……两大匙

盐……少许　　油……少许



## 作法 Step

1.猪肉片先切成一口大小，用米酒与酱油一起腌10分钟。

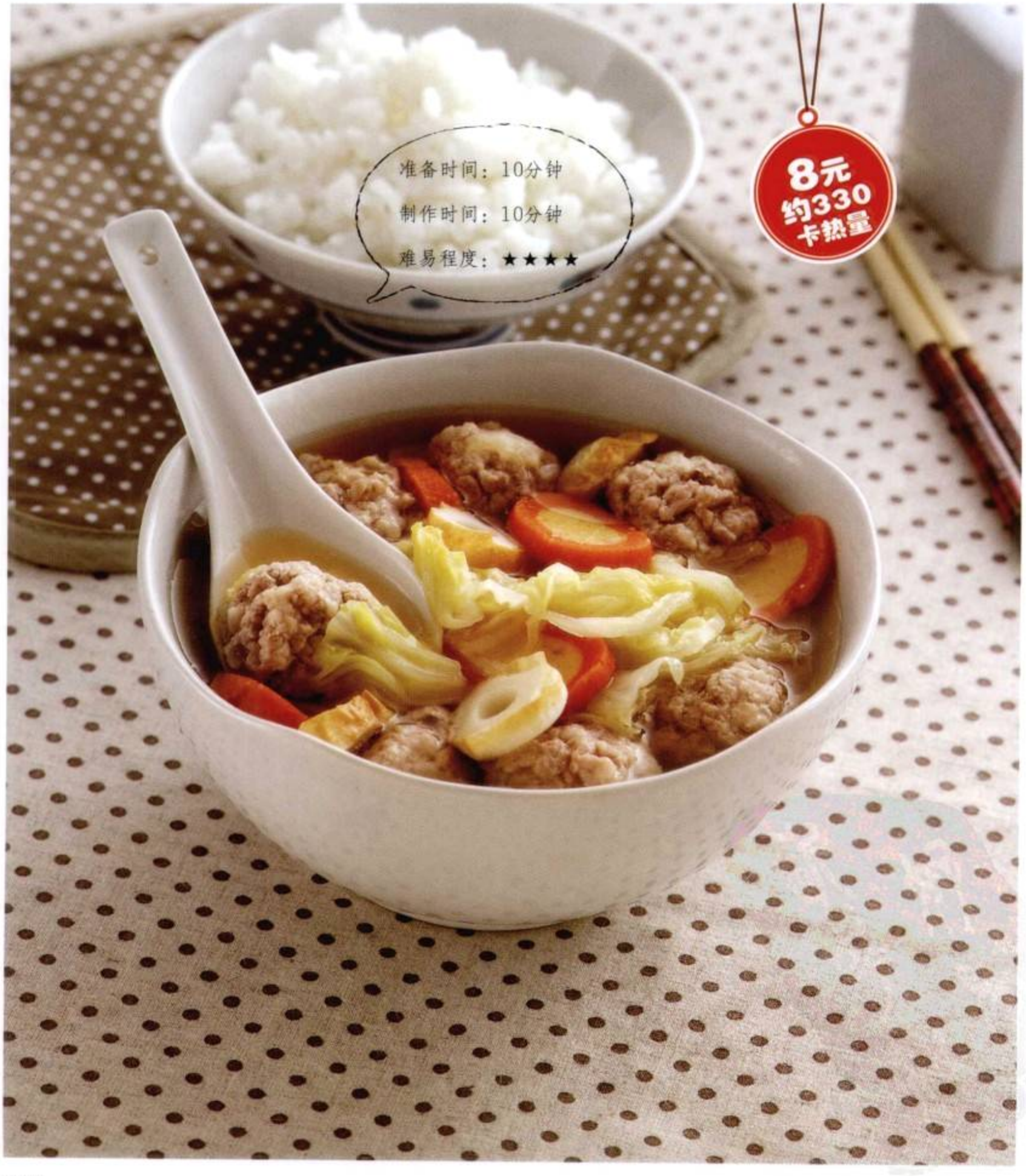
2.起油锅将蒜及葱段放入油锅中爆香，再将猪肉片一起翻炒。

3.加入泡菜及泡菜汁一起炒香，加入少许盐即可。

## 爱心小提示

泡菜是一种韩国传统饮食，就是用盐腌过的白菜上添加辣椒粉、蒜、姜、葱、萝卜等调味品，发酵而成的。因为韩国天气较寒冷，不容易生产蔬菜，所以只能在天气晴朗大量生产白菜时，腌制保存，不过以现在科技发达的状况下，这个情形已经消失，但泡菜也成了韩国人民不可或缺的一道菜。韩国也利用泡菜衍生出许多美味的菜肴，例如泡菜锅、泡菜饼、泡菜炒肉等。

# 肉丸子炖白菜



## 功效

大白菜有一定的药用功效，《本草纲目拾遗》中说大白菜“甘渴无毒，利肠胃”，大白菜味甘，性平，有养胃利水、解热除烦之功效，可用于治感冒、发烧口渴、支气管炎、咳嗽、食积、便秘、小便不利、冻疮、溃疡出血、酒毒、热疮。由于其含热量低，还是肥胖病及糖尿病患者很好的辅助食品；含有的微量元素钼，能阻断亚硝胺等致癌物质在人体内的生成，亦是很好的防癌佳品。

## 材料 2人份

白菜……100g
胡萝卜……1/3条
高汤酱……一大匙
姜……少许
绞肉……100g
火锅料……适量
葱……少许
盐……少许



## 作法 Step

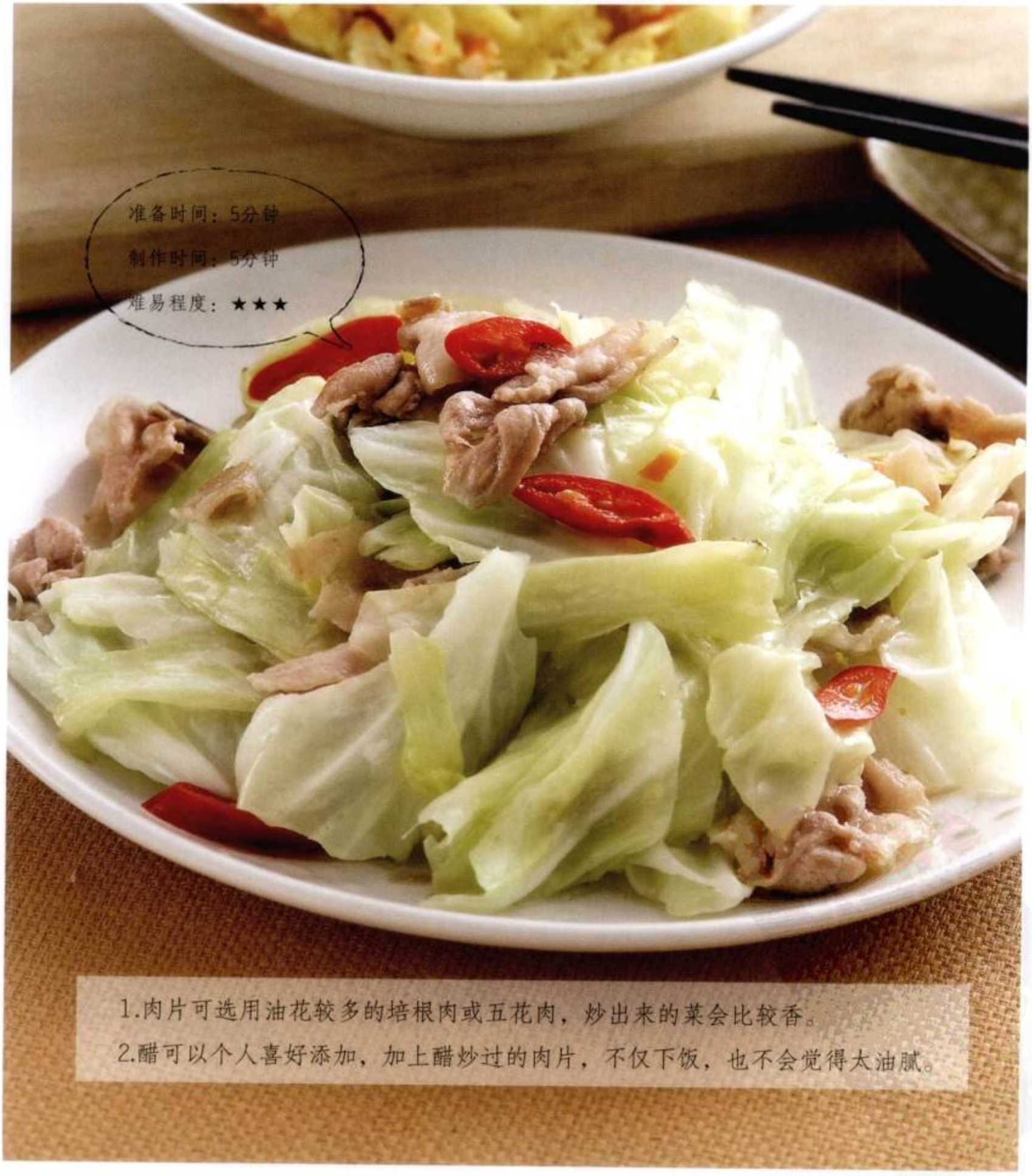
1.将绞肉和姜末、盐以顺时钟方向拌匀，产生黏性。
2.将水煮滚后，用汤匙将绞肉挖成球状放入烫熟。
3.加入白菜、火锅料、胡萝卜、葱、高汤酱一起用中火慢慢炖煮。
4.煮到白菜变软即可食用。



## 爱心小提示

1.绞肉要搅拌或稍微摔打产生黏性，否则在煮的过程中很容易散开，喜爱蔬菜的人可在绞肉中加入碎荸荠、碎胡萝卜一起捏成丸子，口感会更不同。
2.火锅料可依个人喜爱添加，例如可以放竹轮、鱼饺、鱼板等，但饺类放的量要稍微控制，以免热量太高。

# 醋溜包菜炒白肉片




1.肉片可选用油花较多的培根肉或五花肉，炒出来的菜会比较香。
2.醋可以个人喜好添加，加上醋炒过的肉片，不仅下饭，也不会觉得太油腻。




## 功效

包菜对于胃病溃疡患者，有止痛及愈合伤口的作用，并能促进发育及新陈代谢，更重要的是包菜的热量低，对于想要瘦身的女性，是非常经济实惠的蔬菜。



## 材料 2人份

包菜……1/4颗
蒜头……少许
米酒……少许
肉片……100g
醋……少许
盐……少许



## 作法 Step

1.将肉片切成容易入口的大小，包菜用手拨成适当大小。

2.起油锅先将肉片放入锅中炒散，再放入蒜头爆香。

3.加少许米酒后，放入包菜一起炒。

4.最后加上醋及盐拌炒均匀即可盛盘。





## 爱心小提示

包菜又称甘蓝，又有人称包心菜或卷心菜，不仅美味脆甜，营养价值亦很高，它含有一般蔬菜中缺少的蛋白质、脂肪和糖，并且含丰富的维生素A、C等多种维他命及丰富的微量元素。

# 蟹肉炒蛋

准备时间：5分钟
制作时间：3分钟
难易程度：★★



## 功效

螃蟹含有丰富的蛋白质及微量元素，对身体有很好的滋补作用。螃蟹还有抗结核作用，吃蟹对结核病的康复大有补益，但月经过多、痛经、怀孕妇女忌食螃蟹，尤忌食蟹爪。螃蟹对于淤血、黄疸、腰腿酸痛和风湿性关节炎等有一定的食疗效果。




## 材料 2人份

蛋……2个　　蟹肉条……4条

油……一匙　　盐……少许





## 作法 Step

1.将蟹肉切成一公分大小的段状。

2.将两个蛋、蟹肉及盐混合均匀。

3.起油锅将蛋液放入锅中炒熟，即可盛盘。



## 爱心小提示

火锅用的蟹肉条虽然购买起来十分方便，但其实它是以鱼糜为主要原料，添加蛋清、淀粉、蟹味精、蟹香精、水、糖、味精等辅料，经过各种工艺精制而成，并不是真正的螃蟹肉。

# 肉片豆腐寿喜烧








## 功效

寿喜烧又可称为锄烧。据说最早起源于日本古早年代，农人们于农事繁忙之余，简单利用手边可得的铁制农具如锄、犁的扁平部分，于火上烧烤肉类果腹因而得名。

寿喜烧内容与作法上极为单纯，充满日本料理特有的简约精炼精神。材料主要以牛肉、青葱、蔬菜、蒟蒻、豆腐为主；酱汁与程序，则依地域不同，而有不同的配方与程序。

## 材料 2人份

猪肉片……100g
包菜……50g
火锅料……适量
米酒……少许
豆腐……一盒
鲜香菇……3～4朵
高汤……少许
寿喜烧酱……适量



## 作法 Step

1.将包菜、香菇、猪肉片切成适当大小。
2.将水煮滚之后放入高汤、猪肉、米酒继续熬煮。
3.再加入包菜、香菇、火锅料及豆腐一起煮熟。
4.最后再倒入寿喜烧酱一起炖煮即可。



## 爱心小提示

1.制作正统寿喜烧，高汤可用海带、柴鱼去熬煮，不过现在科技进步，只要用高汤酱就能代替费时的熬煮高汤啰！
2.不爱吃白饭的人，可用冬粉或蒟蒻丝放入寿喜烧中一起煮，风味也很棒！
3.精选顶级本味醂及上等葡萄酒，微甜的口感，更添日式地道关东寿喜烧风味。

# 牛蒡炒牛肉



12元 约400卡热量

## 功效

古有“牛肉补气，功同黄芪”之说，凡体弱乏力、筋骨酸软、气虚自汗者，吃牛肉的好处自不用说，同时牛肉富含的肌氨酸、维生素等都可增长肌肉，增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成，给心爱的他准备一份吧。

## 材料 2人份

牛蒡……半条
酱油……三匙
蒜头……少许
香油……少许
牛肉丝……100g
糖……两匙
米酒……少许



## 作法 Step

1.将牛蒡切成细长条状备用。

2.起油锅放入蒜头爆香，将牛肉丝放入锅中拌炒。

3.加入牛蒡稍微翻炒一下，再放入米酒、酱油、糖一起煮。

4.煮至汤汁收干，起锅前加入少许香油即可。

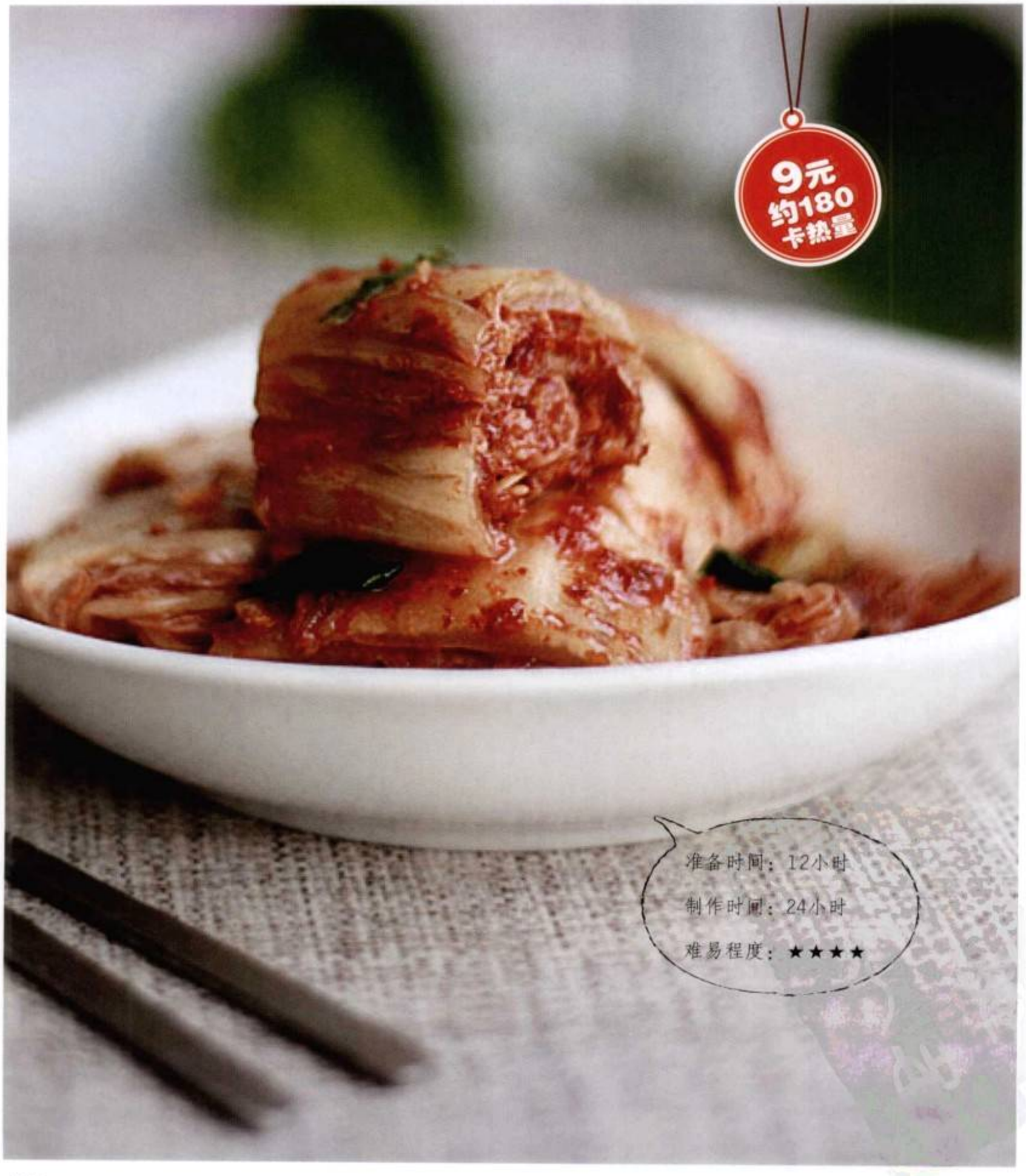


## 爱心小提示

1.撒上白芝麻味道更香。

2.牛蒡切的时候很容易氧化变色，可泡在加醋的水中，防止变黑。

# 韩式泡菜




准备时间：12小时

制作时间：24小时

难易程度：★★★★

## 材料 2人份

大白菜……一颗　　洋葱……半个

葱……一颗　　苹果……半个

梨……半个　　蒜……一头

姜……一块　　辣椒粉……一杯半

鱼露……一杯　　面粉……一杯



## 作法 Step

1.大白菜一切为四，放入饱和的凉开盐水浸泡。

2.在菜上压上重物，浸泡6～8小时。

3.泡软后的白菜取出用凉开水冲洗，菜心向下控净水份3～4小时。

4.准备一次性手套、泡菜糊，在每一片菜叶上均匀地涂抹上泡菜糊，抓匀。

5.放入密封的容器，室温下放置一天，然后转入冰箱冷藏，一周后即可食用。

## 爱心小提示

辣椒粉，一定要买韩国的那种泡菜专用辣椒粉，别看它颜色很红但并不是太辣，如果错买成红辣椒面，那就不是一个辣字能形容了。洋葱、苹果、梨，这些材料全部切成细丝；葱、姜、蒜，用料理机打成泥最好，懒得刷料理机直接把它们切成细小的碎粒，也行。

# 意式蔬菜汤



## 功效

现代人忙碌生活中，总是忘了补充蔬果的营养，来一道蔬菜汤不但补充维生素与纤维质、肠道更健康！

## 材料 2人份

洋葱……半个　　番茄……2个

西洋芹……1条　　胡萝卜……半条

蒜头……5颗　　罗勒……适量

高汤酱……适量





## 作法 Step

1.先将所有食材切成适当大小。

2.起油锅将洋葱、西洋芹、胡萝卜稍微炒过。

3.将炒过的食材和番茄、蒜头、高汤、水放入锅中一起煮滚。

4.水滚后用小火慢慢炖煮20分钟食材变软即可。

5.最后放入罗勒即可食用。

## 爱心小提示

罗勒放入之前可以先撕碎或切碎，这道汤少了罗勒味道会完全不同，所以罗勒是必备的食材喔！

# 砂锅白菜卤



8元 约650卡热量

## 功效

古人云：病从口入，按现代医学的推论，专家建议大家使用砂锅。砂锅不含对人体有害的任何元素，煎炸炖煮对食物无任何质的变化。煲汤以选择质地细腻的砂锅为宜，劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康；内壁洁白的陶锅很好用。砂锅的好处在于需要小火慢功，保温性又好，做出来的汤美味之极。

## 材料 2人份

猪肉片……100g　　白菜……100g

鲜香菇……6朵　　胡萝卜……半条

高汤酱……少许　　米酒……少许

冬粉……2份



## 作法 Step

1.将白菜切成适当大小，胡萝卜切成片状备用。

2.将水煮开倒入高汤酱、米酒、胡萝卜片及香菇熬汤头。

3.再放入白菜熬煮10分钟后，加入肉片继续用小火炖煮。

4.最后放入泡软的冬粉，将冬粉煮软即可食用。



## 爱心小提示

清淡的砂锅白菜卤，搭配日式和风的沾酱，不仅能将食材本身风味带出，更能开胃好入口。

# 第四周
# 省钱料理上桌啰

吃饭皇帝大，工作生活再怎么忙碌，
都要好好犒赏自己，吃顿营养美味的大餐。
每日变化不同的菜肴，让自己及家人的生活充满乐趣，
才能迎向更美好的人生！













# 省钱料理第四周

**食材采买**

最后一周的食材采买就是决定是否节约的关键了，首先需先统计前三周共花了多少食材费用，再观察冰箱剩余的食材及干货，如果前三周的花费都在控制当中，并且有剩余的金额，那这周就可以买丰富一点的食材来犒赏自己，但如果前三周花费太多，那本周就需要节省一点，采买一些便宜的食材，以免超支。以前三周为例，如果前三周的食材费总共花了126元＋138元＋152元＝416元，一个月餐费预算是600元的你，那么600元－415元＝185元，所以本周餐费还有185元左右可以花，如果这周只买了130元，那本月尚余55元，就是节省下的餐费。





## 本周购买食材

甜椒……一颗
绞肉……一盒
牛肉丝……一盒
洋葱……一个
姜……适量
辣椒……适量
蒜头……适量
葱……适量
蛋……一盒
三色蔬菜……一包
罗勒……适量
小黄瓜……适量
胡萝卜……适量
冷冻鲷鱼片…一片
杏鲍菇……三个
米血……一块
西洋芹……一包
草虾仁……150g

## 额外购买的干货酱料

香菇昆布酱油／鲭鱼罐头／
荞麦面一包

Day 1

# 西洋芹炒虾仁



Day 2

## 糖醋鱼块



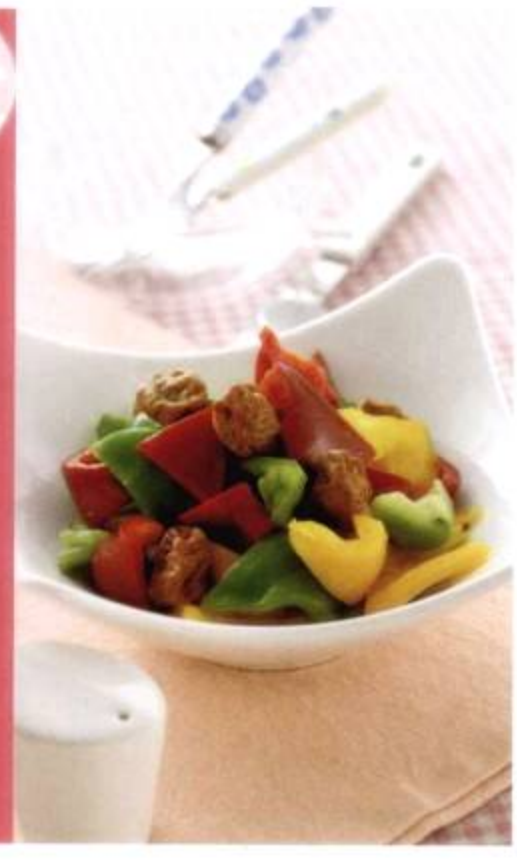
Day 3

## 甜椒炒牛肉



Day 3

## 甜椒拌话梅



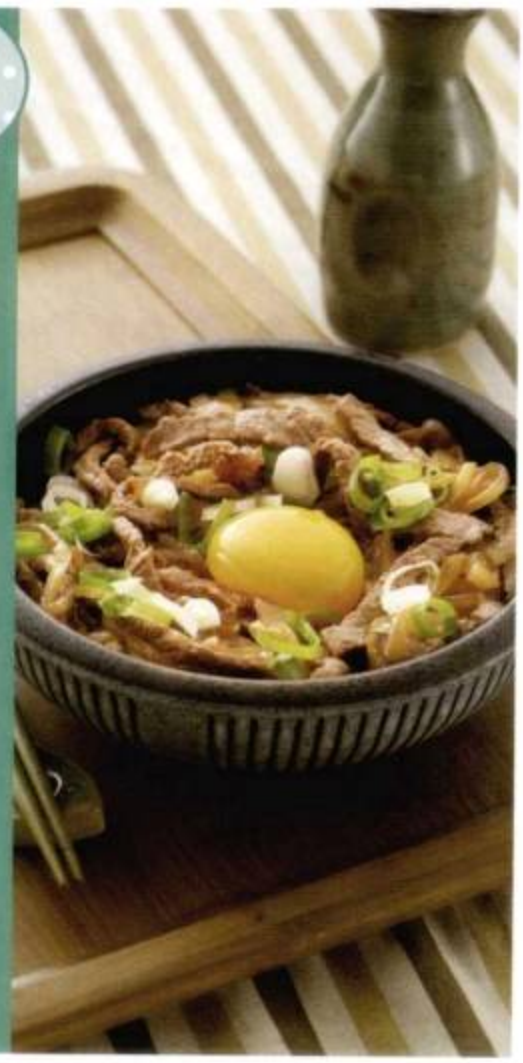
Day 4

## 日式荞麦凉面



Day 5

## 寿喜烧牛肉盖饭



Day 6

## 三杯杏鲍菇



Day 7

## 茄汁鲭鱼蒸肉



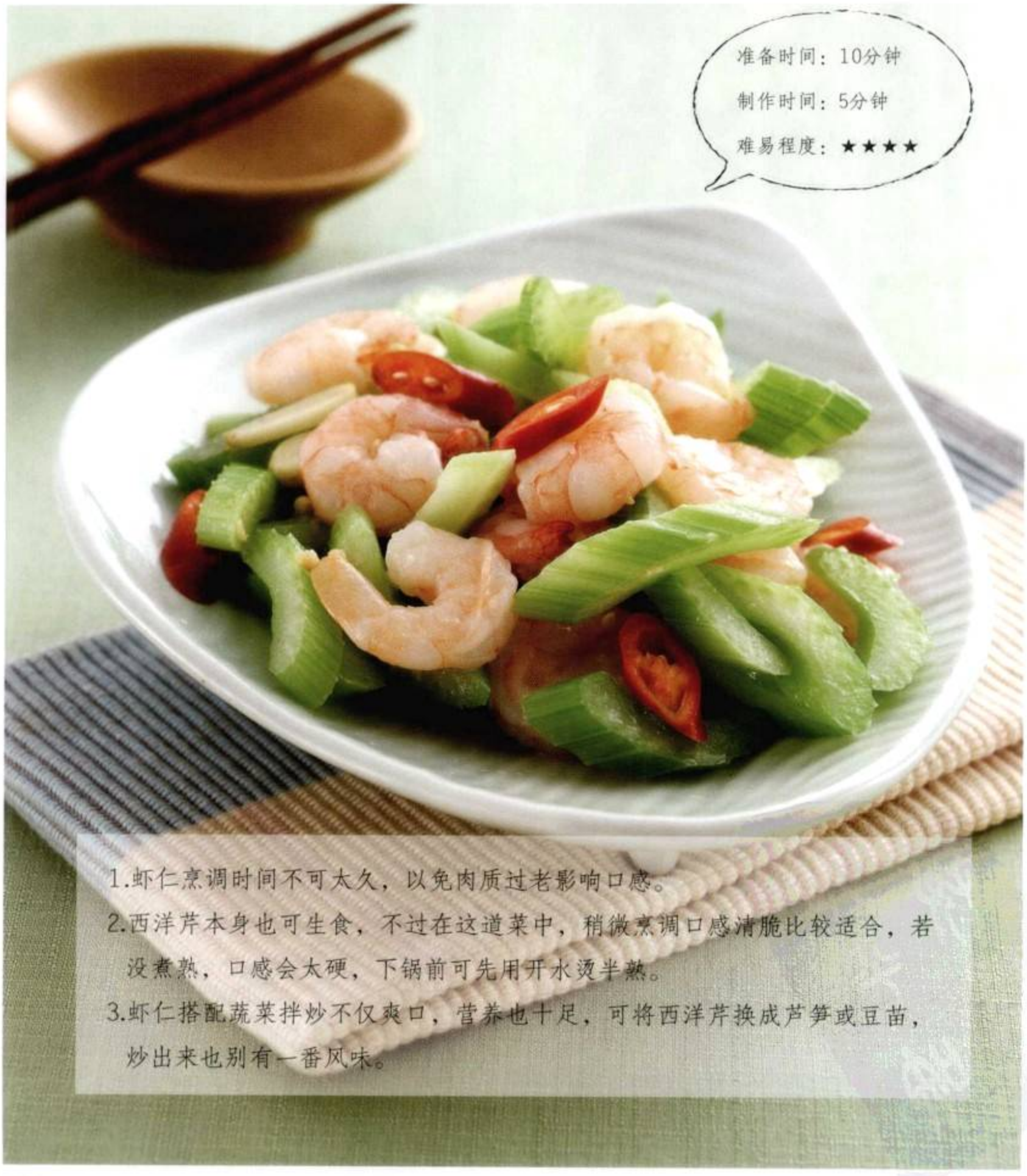
**家中原本有的食材有**

酱油、盐、沙拉油、米酒、蛋、寿喜烧酱、三杯酱、番茄酱、太白粉、地瓜粉





# 西洋芹炒虾仁



准备时间：10分钟

制作时间：5分钟

难易程度：★★★★

1.虾仁烹调时间不可太久，以免肉质过老影响口感。

2.西洋芹本身也可生食，不过在这道菜中，稍微烹调口感清脆比较适合，若没煮熟，口感会太硬，下锅前可先用开水烫半熟。

3.虾仁搭配蔬菜拌炒不仅爽口，营养也十足，可将西洋芹换成芦笋或豆苗，炒出来也别有一番风味。

15元
约480
卡热量

## 功效

西洋芹富含高纤维质，本身几乎没什么热量，是爱美女性常食用的减肥食材之一，对于预防肠癌及便秘都有不错的功效。它含有丰富的维生素B群，对于镇定神经及安眠都有不错的效果，其成分及功效和一般的芹菜有所不同，一般芹菜的钾含量高，能降低高血压及胆固醇，相同的是纤维质含量高，都能促进排便。

## 材料 2人份

西洋芹……2根
蒜……少许
盐……少许
草虾仁……150g
辣椒……一根
米酒……少许





## 作法 Step

1.将虾仁抽掉肠泥，用米酒稍微腌一下去腥味。

2.将西洋芹斜切成约0.5cm的片状。

3.起油锅放入蒜头及辣椒爆香，放入西洋芹拌炒。

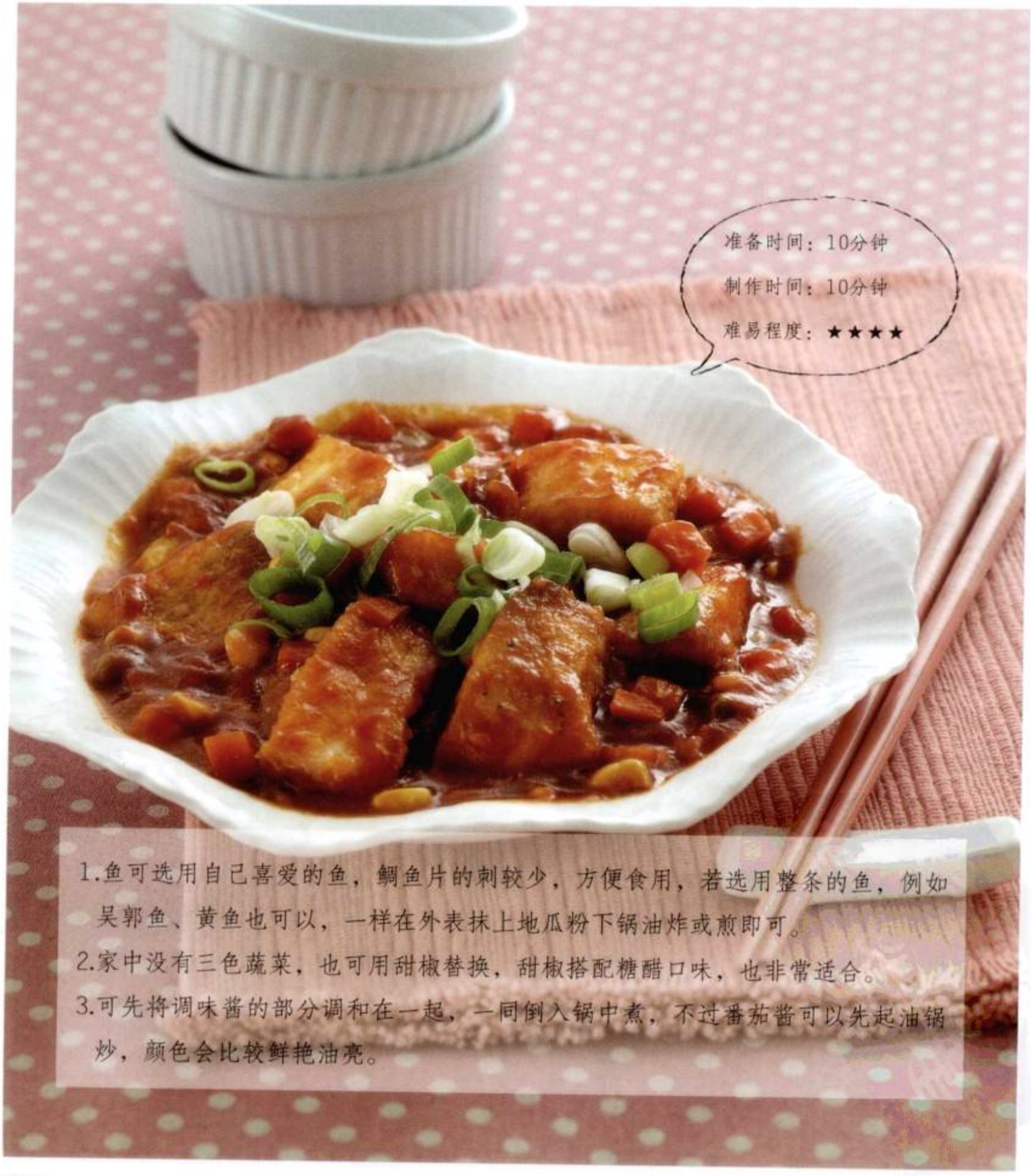
4.加入虾仁炒熟，洒上盐拌匀即可盛盘。



## 爱心小提示

西洋芹放在冷藏当中可以保存相当长的时间，小家庭如果一次无法食用太多，可用报纸或纸袋包好，每次食用时只需取要吃的分量使用即可。

# 糖醋鱼块




1.鱼可选用自己喜爱的鱼，鲷鱼片的刺较少，方便食用，若选用整条的鱼，例如吴郭鱼、黄鱼也可以，一样在外表抹上地瓜粉下锅油炸或煎即可。

2.家中没有三色蔬菜，也可用甜椒替换，甜椒搭配糖醋口味，也非常适合。

3.可先将调味酱的部分调和在一起，一同倒入锅中煮，不过番茄酱可以先起油锅炒，颜色会比较鲜艳油亮。




## 功效

鲷鱼营养丰富，富含蛋白质、钙、钾、硒等营养元素,为人体补充丰富蛋白质及矿物质，一般人群都可食用，尤适于食欲不振、消化不良、产后气血虚弱者食用，鲷鱼出现的鱼油可留少量，不要太多，免得过犹不及。



## 材料 2人份

鲷鱼片……一片
米酒……少许
醋……两匙
水……四匙
太白粉……一匙
蒜头……少许
三色蔬菜……20g
糖……一匙
番茄酱……四匙
酱油……一匙
地瓜粉……适量
油……适量



## 作法 Step

1.将鲷鱼片切成适当的块状，加米酒及少许的盐稍微腌一下。

2.沾上地瓜粉下油锅炸到金黄色起锅备用。

3.起油锅放入蒜头及番茄酱先炒香，加入糖、醋、酱油、水拌匀煮滚。

4.让入三色蔬菜及炸过的鱼一起拌匀。

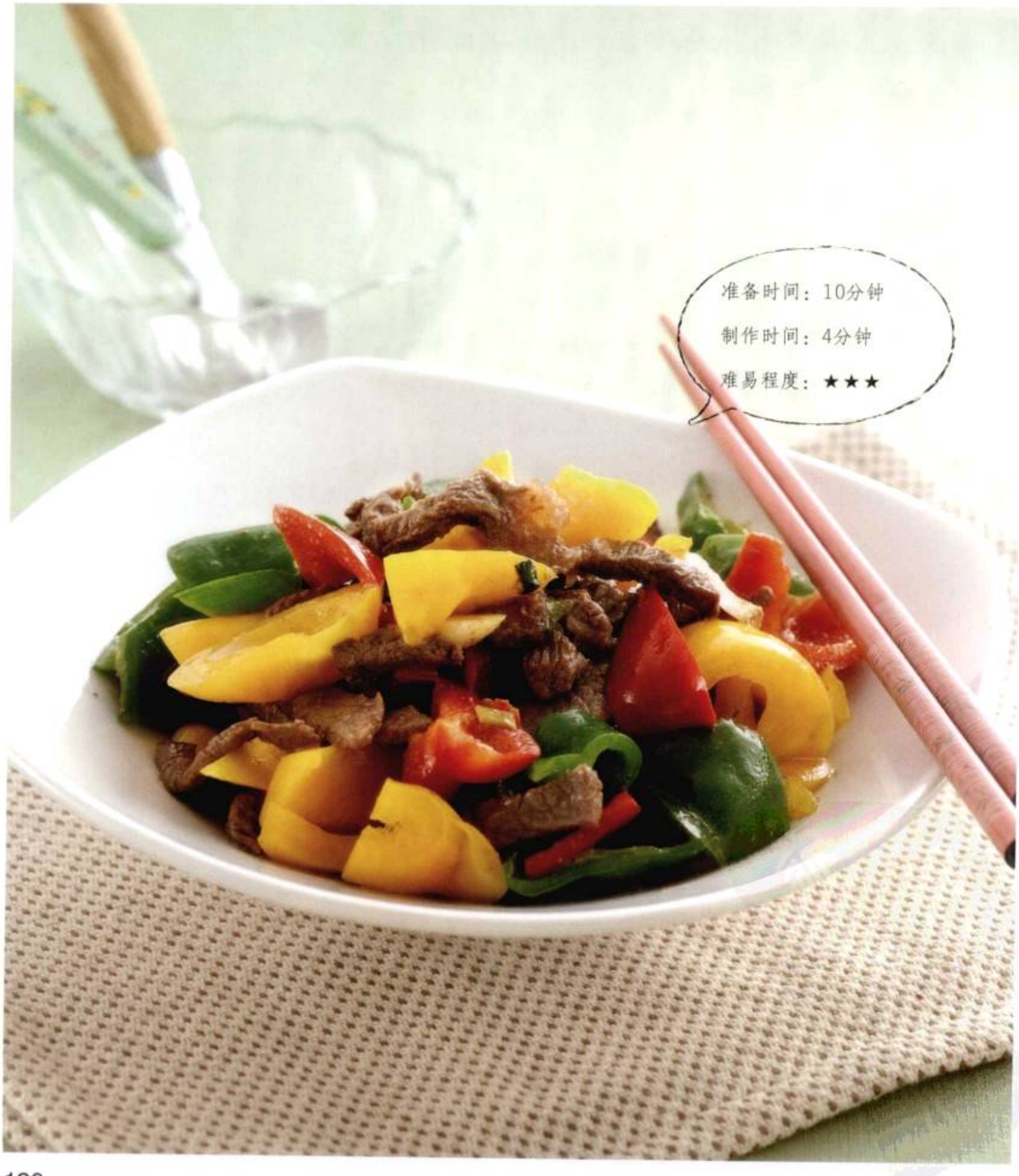
5.最后用太白粉水勾芡，盛盘后洒上葱花即可。



## 爱心小提示

鲷鱼的料理方式非常广泛，不论是煮汤、清蒸、红烧、酥炸，都有不同的美味，其价格也在鱼类当中算是相当平易近人，营养价值也丰富，更重要的是热量比其它鱼类如鲑鱼、鳕鱼还要低，不论是老人或小孩都很适合食用。

# 甜椒炒牛肉






## 功效

甜椒中含有极其丰富的营养，维生素C含量比茄子、番茄还高，能增进食欲、帮助消化，能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。还可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。

## 材料 2人份

牛肉丝……100g
黄甜椒……半个
酱油……少许
米酒……少许
太白粉……一匙
红甜椒……半个
青椒……半个
蒜头……少许
盐……少许



## 作法 Step

1.先将牛肉丝加入酱油、米酒、太白粉拌匀，腌制10分钟。

2.将甜椒、青椒切片备用。

3.起油锅放入蒜头爆香，加入牛肉丝炒熟。

4.将甜椒片、青椒片放入一起拌炒，洒上适量的盐拌匀即可。

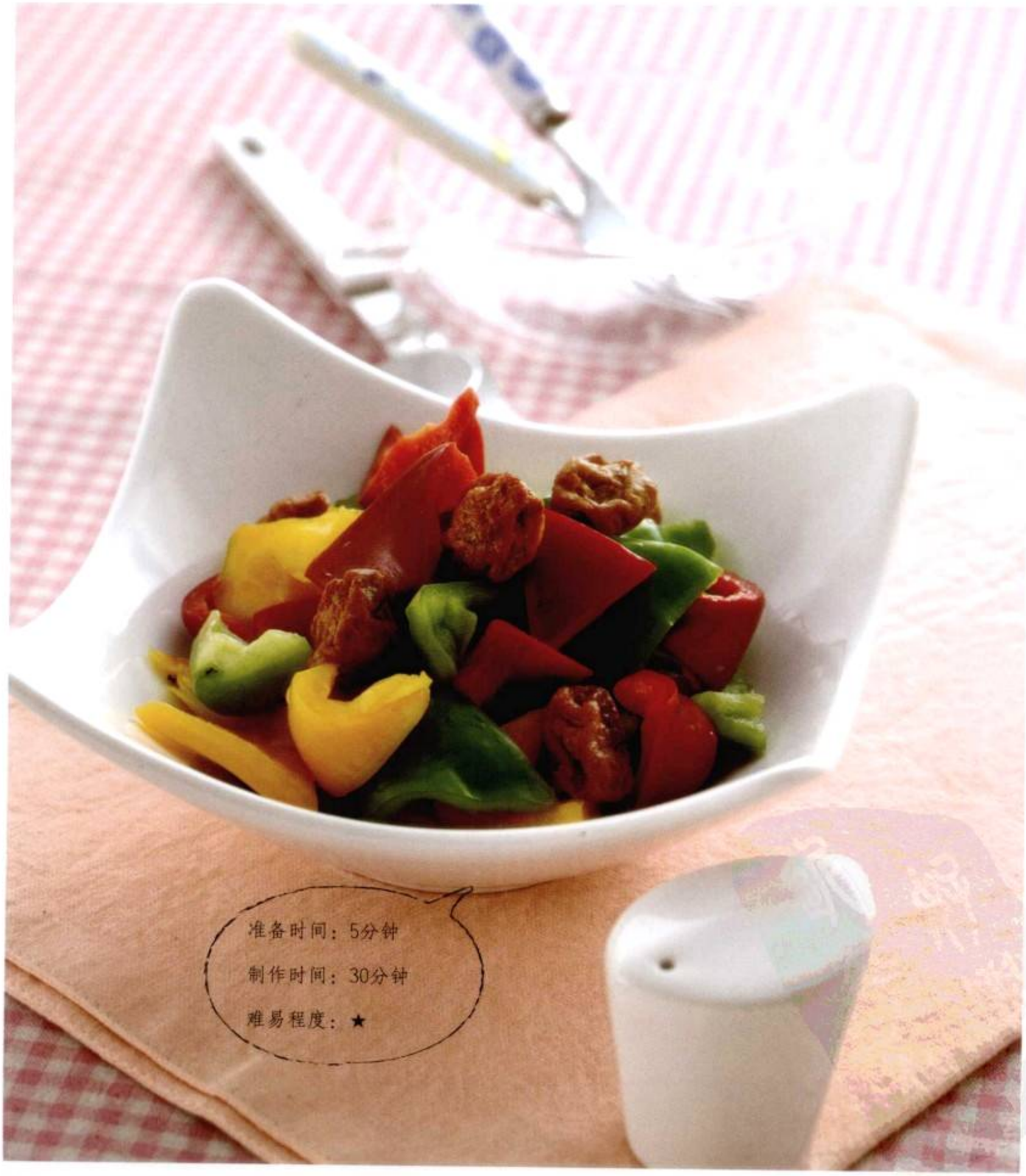


## 爱心小提示

1.牛肉加上太白粉在口感上会比较滑嫩，若没有添加也没关系。

2.想要让甜椒、青椒的色泽更鲜艳，切片后可先过油10秒钟，这样下去一起炒，不仅口感不会过软，颜色也能维持鲜艳。

# 甜椒拌话梅



准备时间：5分钟

制作时间：30分钟

难易程度：★




## 功效

甜椒特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘。

## 材料 2人份

红甜椒……半颗　　黄甜椒……半颗

青椒……半颗　　醋……4大匙

砂糖……2大匙　　话梅……4~5颗

## 作法 Step

1.将甜椒、青椒切成片状。

2.加入醋、砂糖、话梅一起拌匀。

3.冰入冰箱30分钟即可食用。







## 爱心小提示

甜椒因为椒油的关系，许多小孩不敢吃，只要发挥小创意，换点新口味，就能变成小孩爱吃的料理。

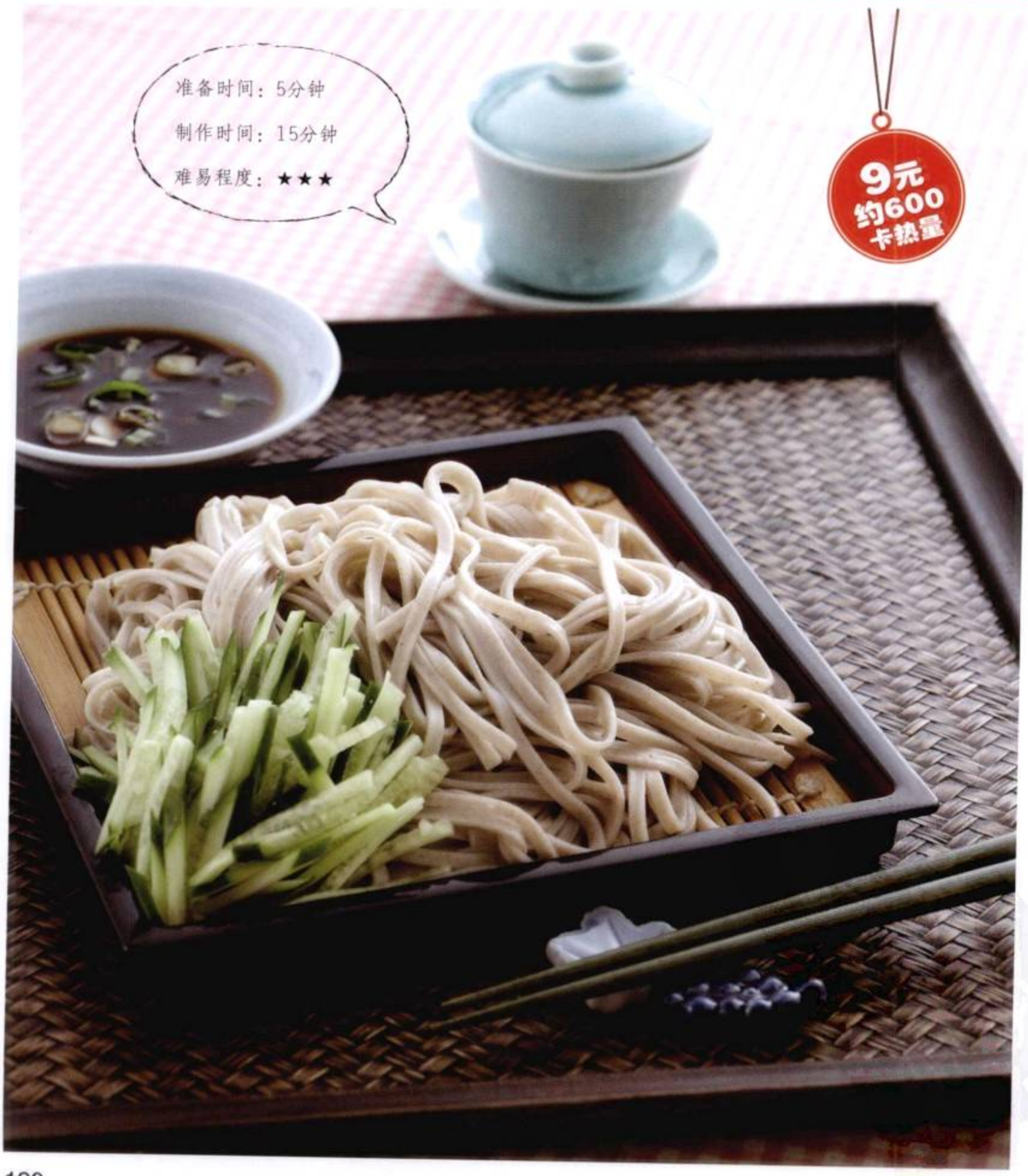
# 日式荞麦凉面

准备时间：5分钟

制作时间：15分钟

难易程度：★★★

9元
约600
卡热量



## 功效

荞麦性味甘平，有健脾益气、开胃宽肠、消食化滞的功效。荞麦含有丰富的膳食纤维，其含量是一般精制大米的10倍；荞麦含有的铁、锰、锌等微量元素也比一般谷物丰富。

荞麦中的某些黄酮成分还具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。因此，荞麦还有“消炎粮食”的美称。另外这些成分还具有降低血糖的功效。

## 材料 2人份

荞麦面……2人份　　小黄瓜……一条

青葱……一根　　香菇昆布酱油露…四匙

## 作法 Step

1.将水煮滚后，加入2茶匙的盐，再放入荞麦面煮约10分钟。

2.将荞麦面捞起泡入冷水中，等面冷却后，沥干放入盘中。

3.小黄瓜切丝放在面旁。

4.将香菇昆布酱油加入青葱放在小碗中，要吃面时将面沾上酱油食用即可。

## 爱心小提示

1.想要煮出好吃的荞麦凉面，煮完之后一定要泡冷水，泡加冰块的冷水更好，这样荞麦面才会有弹性。

2.酱汁的选择以淡酱油口味为主，一般酱油或酱油膏都不适合。

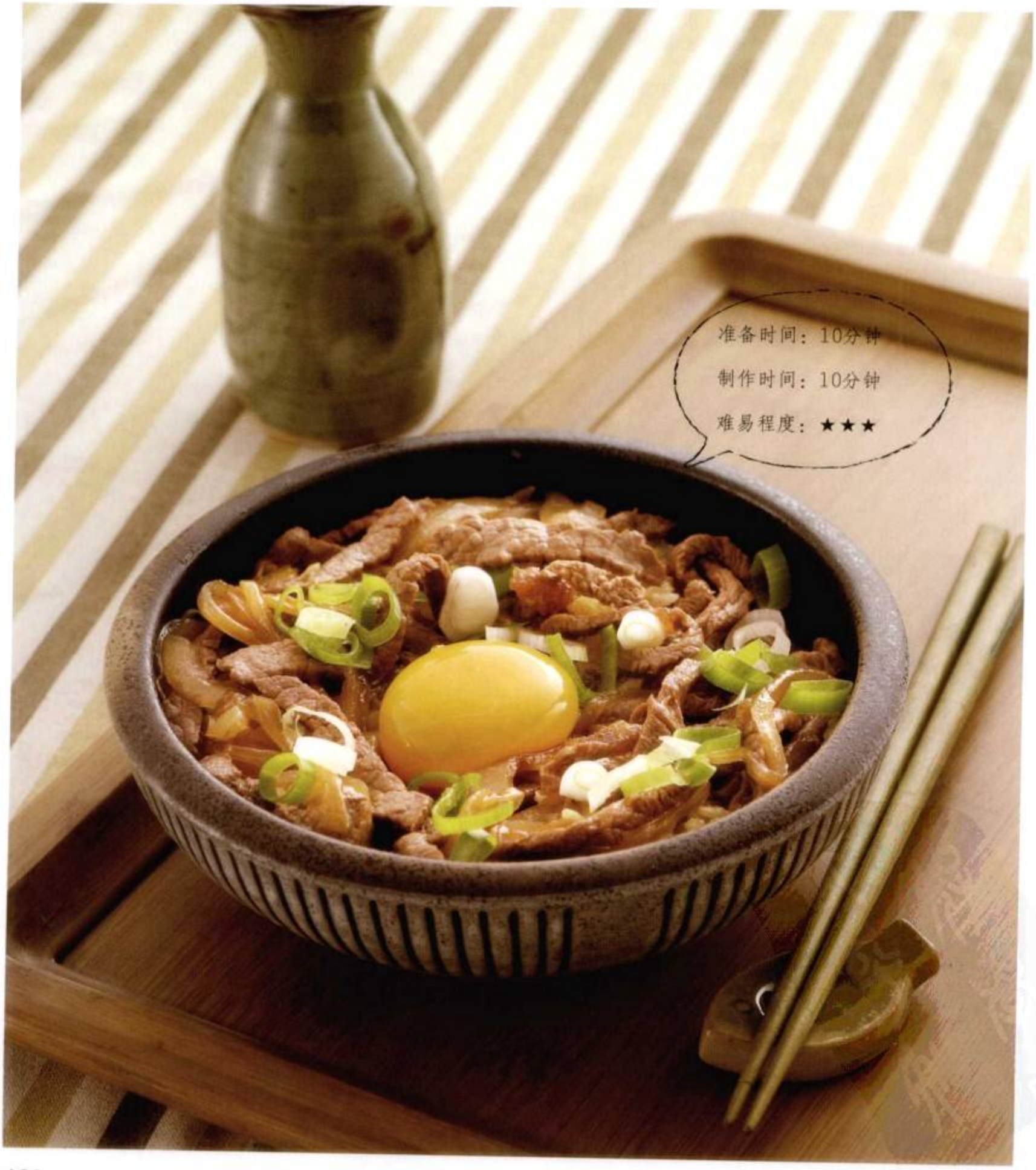
3.荞麦凉面的变化很多，可加海苔丝或蛋皮切丝，也可加甜椒丝来搭配用，酱汁除了昆布的酱油之外，也能选择芝麻口味的沾酱，风味不同。







# 寿喜烧牛肉盖饭



## 功效

寿喜烧又可称为锄烧。据说最早起源于日本古早年代，农人们于农事繁忙之余，简单利用手边可得的铁制农具如锄、犁的扁平部分，于火上烧烤肉类果腹因而得名。



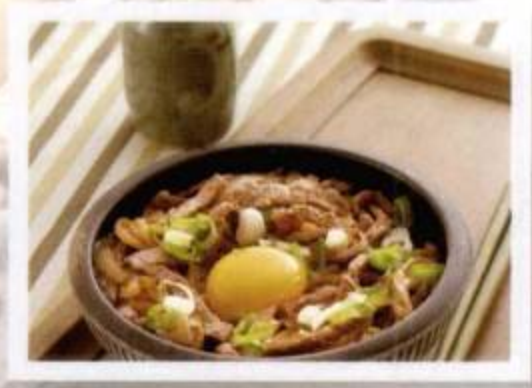

## 材料 2人份

洋葱……半个
寿喜烧酱… 2匙
油……一匙
酱油……少许
青葱……一根
牛肉丝……100g
水…… 2匙
蛋……两个
米酒……少许
饭……两碗



## 作法 Step

1.将牛肉丝加入酱油、米酒腌制10分钟。
2.洋葱切丝，放入油锅中炒软。
3.放入牛肉丝炒熟后，加入寿喜烧酱及水煮滚。
4.将饭盛入较大的碗中，把煮好的洋葱牛肉丝盖在饭上。
5.将蛋黄放在中间，撒上葱花，吃的时候一起拌匀即可。



## 爱心小提示

不敢吃生蛋的人及小孩，可在步骤三之后，将蛋打成蛋花一起放入锅中煮，蛋液煮约半熟左右，就可盛起放在饭上食用。

# 三杯杏鲍菇



准备时间：3分钟

制作时间：5分钟

难易程度：★★★

11元
约560
卡热量

## 功效

荞麦性味甘平，有健脾益气、开胃宽肠、消食化滞的功效。荞麦含有丰富的膳食纤维，其含量是一般精制大米的10倍；荞麦含有的铁、锰、锌等微量元素也比一般谷物丰富。

## 材料 2人份

杏鲍菇 …… 3个
姜 …… 6片
罗勒……半杯
酱油……半杯
糖 …… 2匙
米血 …… 100g
蒜头 …… 4个
辣椒……一根
米酒……半杯
麻油 …… 2匙



## 作法 Step

1.将杏鲍菇及米血切成小块状，两者先过油约30秒捞起备用。

2.放入麻油热锅，将姜片先爆香，爆香后再放入蒜头及辣椒稍微拌炒。

3.将过油的米血及杏鲍菇放入锅中稍微炒匀。

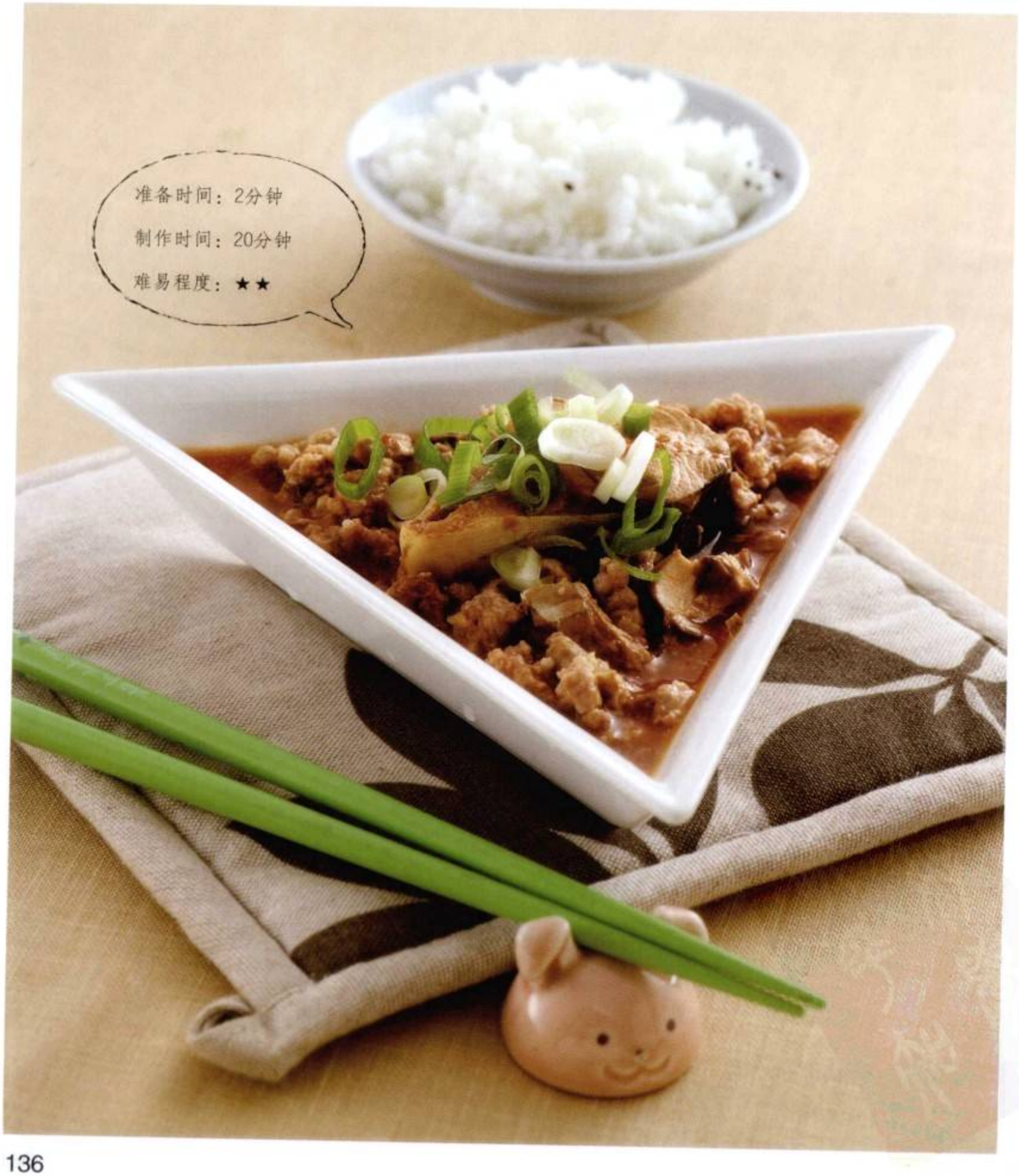
4.加入三杯酱、米酒，拌匀之后等汤汁快要收干时，将罗勒放入锅中拌匀即可。

## 爱心小提示

1.三杯料理的油用麻油会让菜比较香，不爱吃麻油的人或是容易上火的人，可以用一般的油料理即可。

2.想快速上菜的妈妈们也可改用市售的淋酱。

# 茄汁鲭鱼蒸肉






## 功效

杏鲍菇富含蛋白质、多糖、氨基酸、甾醇，且易于人体吸收，它包含有人体必需的8种氨基酸在内的17种氨基酸，尤其是谷氨酸和寡糖含量丰富，经常食用有清肠美容之功效。还含有人体免疫作用的活性物质，具有抗癌、防癌的作用。

## 材料 2人份

茄汁鲭鱼罐头…一罐　　绞肉……100g

姜末……一大匙　　葱末……一大匙

米酒……一大匙　　酱油……一大匙



## 作法 Step

1.将茄汁鲭鱼罐头放入碗中。

2.加入绞肉、姜末、米酒、酱油拌匀。

3.封上保鲜膜后，放入电饭锅中蒸约20分钟（外锅水放1杯左右）。

4.取出后撒上葱花即可食用。



## 爱心小提示

鱼类罐头不仅方便食用，价格也不贵，不过在食用时需注意，罐头的钠含量会偏高，钠会影响身体的新陈代谢，容易造成高血压、肾脏、心脏等疾病，建议可利用其它食材来一起搭配食用，不仅美味营养也较均衡。

新书抢鲜看

《排毒瘦美人》




· 7招汤匙排毒法，从头到脚燃烧脂肪
· 排毒才能抗衰老，永远20岁的舒压操
· 不当小腹婆，泡澡赶肥肉
· DIY自己的免费华丽SPA
· 30招美腿大法，瘦身无极限
· 5分钟，躺着就能瘦
· 按摩不求人，自己动手去掉亚健康

# TOP 18 排毒食材大集合

姐姐妹妹们爱美、嗜吃，又想顾健康，经常为了要如何吃而不知所措。不用怕！我们特地精心从抗衰老的医学、营养学等角度，遴选18种最能排毒、健身又美颜的食材，让你遍尝美味，同时吃出健康身体与窈窕S曲线。

## 芦笋



营养成分：有白、绿两种。主要含有蛋白质，糖类，纤维素，维生素A、维生素$B_1$、维生素$B_2$、维生系C，以及铁、磷、钙等矿物质。

美肤功用：消除肌肤暗沉、防止嘴唇干燥，并有亮眼、抗老化功效。

健身功用：有防止血管硬化、降血压、清热、利尿、防止癌细胞扩散等功效。

## 牛蒡



营养成分：主要含有特殊菊糖及纤维质等成分。

美肤功用：亮眼、消除肌肤暗沉。

健身功用：净化血液、利尿的效果很好，能够促进新陈代谢、改变体内酸碱值，还可以提升免疫力、平衡肠内益菌、增加孕妇体力。是一项非常理想的排毒食材。

## 白萝卜



营养成分：含有蛋白质，糖类，纤维素，维生素B、维生系C，以及钠、钙、磷等成分。

美肤功用：消除肌肤暗沉、美白肌肤与亮眼。

健身功用：可以帮助消化、通便、提升肠内有益菌增加，还有利水消肿胀、润燥化痰等作用。

## 小米



营养成分：主要含有纤维质及维生素B群等营养成分。

美肤功用：改善肌肤暗沉、抗老化。

健身功用：有健胃、利小肠、补虚劳，以及促进排便的作用。

## 胡萝卜



营养成分：胡萝卜含有维生素A、维生素B、维生系C及矿物质、β-胡萝卜素。如磨成泥，会释放破坏维生素C的酵素，加点醋可以抑制这个作用。

美肤功用：能抗老化、滋润肌肤与亮眼。

健身功用：有增强免疫力、延缓老化、维护视力、改善肌肤等功效。

## 莲藕



营养成分：主要含有维生素A、维生素B、维生素C，矿物质的磷、铁、镁、钾等。

美肤功用：增加肌肤抵抗力，改善肌肤暗沉。

健身功用：能够净化血液、抗发炎及溃疡，还可以利尿、帮助废物排出；另外还能改善虚弱体质、调理贫血体寒；生食能够解热暑。

## 薏仁



营养成分：含有丰富的蛋白质、脂肪及维生素B群等营养素。

美肤功用：改善肌肤暗沉与亮眼。

健身功用：能够消水肿、利尿、抗肿瘤及清热、去湿气。

## 姜



营养成分：主要含有姜辣素及维生素等成分。

美肤功用：美白、增加肌肤抵抗力。

健身功用：有促进发汗、增加胃液分泌、增加肠蠕动，以及驱除秽气等功效。排毒效果好，不管是荤食或素食，都是可经常利用的食材。

## 山药



营养成分：主要含有维生素E、氨基酸、黏蛋白、甘露聚糖等。

美肤功用：美白抗老、恢复肌肤弹性。

健身功用：健胃整肠，改善消化系统问题；可以增加抗病毒能力、抗氧化及自由基。另外有益气补脾、调整内分泌、促进血液循环、改善更年期不适症状、增强体力的功效。

## 菠萝



营养成分：主要含有菠萝酵素。

美肤功用：改善肌肤暗沉、抗老化。

健身功用：可以分解蛋白质、帮助消化、通便、增进食欲，还可使肠道有益菌增多、提早排出废物。不过千万别在空腹时吃，因为菠萝的纤维粗，容易刮胃。

## 糙米



营养成分：含有维生素、亚麻仁油酸、矿物质等成分。

美肤功用：美白、抗老化、亮眼。

健身功用：可以降低胆固醇、强化内脏解毒功能以及通肠利便。

## 西兰花



营养成分：主要含有蛋白质，糖类，维生素A、维生素B、维生素C、维生系$K_1$、维生素U及矿物质的磷、铁等成分。

美肤功用：美白、亮眼。

健身功用：可以抗发炎、抗溃疡及抗菌、预防胃溃疡及十二指肠溃疡，并对皮肤生疮或是贫血具有改善作用。

## 苦瓜



营养成分：主要含有苦瓜柑、多种氨基酸、维生素B和维生系C等成分。

美肤功用：改善肌肤暗沉、亮眼。

健身功用：解毒、抗发炎、清热解毒的效果很好。

## 洋葱



营养成分：维生素C、钾、钙、磷的含量丰富，其特殊的味道可以促进食欲、加强消化能力、促进肠胃蠕动，并促进维生素$B_1$的吸收。富含的硫成分与蛋白质结合后对肝脏有益。

美肤功用：增加肌肤抵抗力、美白抗老化。

健身功用：洋葱对于抗氧化、心血管疾病及糖尿病等，有预防治疗的效果。



## 茼蒿

营养成分：富含纤维素及维生素A、胡萝卜素、矿物质、丝氨酸、天门冬素等丰富的营养素。

美肤功用：能美白，并增加肌肤抵抗力。

健身功用：纤维细嫩，容易消化吸收，并维护肝脏功能，有助血液循环。



## 绿豆

营养成分：主要成分有维生素A、维生系B、维生系C。

美肤功用：改善肌肤暗沉。

健身功用：能够促进胆汁分泌与帮助肝功能，还可以清热、解毒、治肿痛热毒及解酒毒等功效。



## 红豆

营养成分：主要含有淀粉、蛋白质及维生素$B_1$、维生系$B_2$、矿物质等成分，是碱性食物。

美肤功用：恢复肌肤弹性、增加抵抗力。

健身功用：可以改善身体酸碱值、活化心脏以及利尿功效。



## 燕麦

营养成分：燕麦含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素B群，并且含有丰富的水溶性纤维β-聚葡萄糖。

美肤功用：美白、抗老化。

健身功用：抑制饭后血糖浓度上升，降低血液中胆固醇及低密度脂蛋白胆固醇，同时改善肠内细菌丛生态，使益菌增加。